

на работе остальных. Какую бы цель не преследовал клиент в начале занятий фитнесом, крайне важно пройти как медицинское обследование, так и диагностику движения для того, чтобы правильно подобрать необходимые упражнения и нагрузку для достижения конечного результата без вреда здоровью.

Библиографический список

1. Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер. - ООО «Альпина Паблишер», 2015. 222с. Текст: непосредственный.
2. Семенов, А. Как мы улучшаем движение / А. Семенов. // Сайт клуба «Анатомия». URL: <http://anatomyclub.com/myi-pishem/kak-my-uluchshaem-dvizhenie/>. Текс: электронный.

Степанян С.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»

г. Екатеринбург, Россия

daido-oss@mail.ru

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ:
ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОСТИ**

Аннотация. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять.

Ключевые слова: молодежная среда, воркаут, кроссфит, правильное питание, активный отдых.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять.

В молодежной среде становятся популярными отказ от курения и алкоголя, спорт и активный отдых. Этим пользуются различные косметические бренды, которые создают продукцию специально для занятия спортом. Продовольственные компании предлагают полезную еду и еду для вегетарианцев, а компании инновационных технологий выпускают все новые гаджеты для здоровья, определяющие количество пройденных за день шагов, пульс и многое другое. Некоторые устройства даже способны оценить содержание воды и кофеина в организме, уровень стресса. Все это – показатели возрастающего интереса к здоровому образу жизни. И хочется надеяться, что мода на него окажется непреходящей, что таким будет образ жизни и современной молодежи, и будущих поколений.

Стоит отметить, что, благодаря выдающимся достижениям спортсменов, которые представляют нашу страну на международной арене, а также благодаря блогерам, которые пропагандируют здоровый образ, имея при этом огромное количество подписчиков, молодежь всё чаще идет заниматься спортом. На протяжении последних лет центры единоборств, воркаут и кроссфит-клубы все больше привлекают современную молодёжь.

Непосредственная цель занятий любыми единоборствами - способность максимально эффективно постоять за себя, приобретение важных и ценных навыков самообороны. Тренировки полезны

мужчинам, женщинам и детям. Они напрямую способствует формированию личности и характера человека и развитию волевых качеств. Не каждый выдерживает постоянные нагрузки, регулярные тренировки, частые неудачи. Но тот, кто сумел продержаться в этом спорте хотя бы год, уже вряд ли сможет от него полностью отказаться.

Единоборства – это укрепление духа, преодоление собственных страхов, слабости и неуверенности в себе, развитие выносливости, повышение скорости реакции. Регулярные занятия способствуют эффективному поддержанию отличной физической формы, а также общего тонуса.

Воркаут (Workout (англ.) - тренировка; разг. уличный фитнес) - одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на объектах естественного и городского ландшафта, уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях или вообще без их использования (на земле).

Есть целый ряд важных причин, которыми привлекают занятия этим направлением. Во-первых, это доступность. Поскольку все упражнения выполняются с собственным весом, это даёт возможность тренироваться, где и когда угодно, когда возникает желание и есть некоторое количество времени. Даже если под рукой нет турника, всегда можно посмотреть вокруг и найти ему неплохую замену. Во-вторых, это увлекательно. Одно дело, когда человеку приходится из тренировки в тренировку делать одни и те же упражнения, а другое, когда он каждый раз может придумывать что-то новое, изменять, дорабатывать и так далее. Ну и, в-третьих, это эффективно. За счет того, что все упражнения в воркауте -комплексные и задействуют огромное количество мышц, эффективность тренировок значительно повышается и желаемые

результаты (набор массы или сброс лишнего веса) достигаются гораздо быстрее.

Кроссфит - это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

В отличие от других видов спорта, кроссфит не является монотонным. По данной причине у него нет шансов быстро надоесть выполняющему приемы лицу. Для кроссфита, напротив, характерны вариативность и разнообразие.

Цель кроссфита не только в том, чтобы улучшить общую физическую подготовку, развить основные физические качества: скорость, гибкость, силу, ловкость и выносливости, но и сделать вас более активным. Если же неправильно составить программу тренировок, то можно не только не достичь своих целей, но и ухудшить состояние здоровья. Разумнее всего заниматься кроссфитом в группе или, как минимум, с сертифицированным инструктором. Групповые занятия намного эффективнее индивидуальных. Соревнования по кроссфиту являются мощной мотивацией для приверженцев этого вида фитнеса.

Подводя итог, можно сказать, что постепенное повышение интереса молодежи к занятию физической культурой и спортом обусловлено, прежде всего, причинами организационного характера: постройкой спортивных площадок, открытием большого количества спортивных секций, увеличением пропаганды и, как следствие, информированностью молодежи о здоровом образе жизни, повышается уровень престижности занятий физической культурой и спортом среди молодежи.

Библиографический список

1. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. Текст: непосредственный. 2010. № 11. С. 3.

2. Веч, Г. Защитить сердцем / Г. Веч // НаркоНет. 2010. № 6. С. 48-49. Текст: непосредственный.
3. Генеральная уборка организма // Будь здоров. 2010. № 2. С. 20-24. Текст: непосредственный.

Столбова Я.Д., Ольховская Е.Б.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Студенты вузов в процессе обучения должны приобрести научные знания по проблеме здоровьесбережения. Осознание значимости здоровья в своей успешности, как в социальной, так и в профессиональной деятельности повышает уровень общей культуры. Ведущую роль в формировании культуры здоровья у студенческой молодежи выполняет физическое воспитание.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Здоровье граждан любого государства – показатель совершенства, развитости и перспективности социальной системы страны, ее преимуществ или просчетов, экономической стратегии, культурного и политического развития. Это означает, что проблема здоровья имеет ярко выраженный политический и культурно-идеологический характер и требует исследования и освещения в области физической культуры.

Большинство авторов едины в утверждении, что в гармоничном развитии молодого человека все взаимосвязано, но медицинские аспекты формирования, укрепления или сохранения здоровья не являются