

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



FITNESS CLASSES AS A WAY OF LIFE

Дрыга Дарья Сергеевна

студентка группы 22ЭБГУ1,
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
dryga.darya12@mail.ru

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В наше время большую популярность обрели занятия фитнесом у людей разного возраста и разной физической подготовки. В статье рассмотрены виды и направления, которые помогут извлечь пользу для здоровья, а также найти для себя то направление, которое поможет вести активный образ жизни даже в домашних условиях. Кроме того, в статье затронуты темы о питании, принципах тренировки, возможности занятий фитнесом дома.

Ключевые слова: фитнес, аэробика, пилатес, кроссфит, йога, питание.

Dryga Daria Sergeevna

Student of group 22EBSU1,
Institute of Management, Economics
and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
dryga.darya12@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. In our time, fitness classes have gained great popularity among people of different ages and different physical fitness. The article discusses the types and directions that will help you benefit from health benefits, as well as find for yourself the direction that will help you lead an active lifestyle even at home. In addition, the article touches on topics about nutrition, the principles of training, the possibility of doing fitness at home.

Keywords: fitness, aerobics, pilates, cross-fit, yoga, nutrition.

Фитнес представляет собой оздоровительную методику, куда входят спортивные упражнения, соблюдение режима сна, что не менее важно для состояния тела и всего организма. Также сюда входит соблюдение диеты, отказ от вредной пищи и не несущих пользу привычек. Также следует соблюдать такие рекомендации:

- тренироваться лучше всего не каждый день, а от 2 до 4 раз в неделю по 60–90 минут;
- питание подбирается для каждого человека индивидуально в зависимости от состояния здоровья; при этом рацион должен быть сбалансированным;
- не стоит изнурять себя во время тренировки – интенсивность упражнений должна быть оптимальной для организма, чтобы нагрузка была ощутимой, но не стрессовой;
- избегайте однообразия — выполняйте разные упражнения, варьируйте тренировки, чтобы организм мог быстрее восстанавливаться [1].

Рассмотрим самые популярные направления:

1. Йога. Тренировки представляют собой совокупность физических и духовных техник, нацеленных на всестороннее развитие организма. В ходе занятия медленно выполняются статические позы и уделяют внимание правильному дыханию.

2. Пилатес. Эта система включает небольшие по амплитуде динамические движения, направленные на проработку каждой мышцы тела. Регулярное выполнение медленных техник делает мышцы сильными, выравнивает осанку и помогает в похудении.

3. Аэробика. Занятие по аэробике представляет собой классическую кардиотренировку. Она как правило состоит из махов ногами, прыжков, растяжек, которые приводят в тонус мышцы, укрепляют сосуды и способствуют сбросу веса.

4. Силовые тренировки. Силовые виды задействуют утяжелители, тренажеры и собственный вес, что помогает растить мышечную массу, повышать выносливость. Упражнения в таких стилях фитнес-нагрузок выполняют с небольшим количеством повторений, но с высокой интенсивностью.

5. Body Sculpt. На протяжении этой техники используют гантели, бодибары и амортизаторы, длится она, как правило, 50 минут. Такие тренировки направлены на развитие сильных мышц и формирование красивого рельефа тела [1].

Особое внимание необходимо обратить на такое понятие как «культура здоровья». Так, большинство авторов понимают под культурой здоровья ни что иное, как социально-психологическую деятельность, которая направлена на поддержание высокого уровня здоровья и прививание индивиду принципов здорового образа жизни [2].

Есть некие принципы для проведения тренировок:

1. Постепенность наращивания нагрузок. Они должны возрастать по мере расширения возможностей организма в результате тренировок.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

3. Переменность динамики нагрузок. Необходимо координировать отдых и динамику интенсивности.

4. Цикличность тренировочного процесса. Необходимо учитывать биологические процессы организма и регулировать тренировочные нагрузки [3].

Итак, проблема исследования – снижение заинтересованности людей в новых видах спорта, не информированность об их существовании и снижение состояния здоровья. Цель исследования – поиск путей повышения заинтересованности людей к занятиям фитнесом за счет наглядного примера людей, здоровье которых улучшается при проведении регулярных тренировок, и внедрение фитнес-программ в образовательный процесс.

С точки зрения людей, регулярно занимающихся спортом, занятия фитнесом будут максимально результативными по отношению к здоровью личности. Питание как фактор хорошей работоспособности спортсмена играет решающую роль в плане спортивных достижений, сохранения здоровья [4] Но, важным моментом является верное и систематическое проведение тренировок, на основе главных принципов. Так, необходимо пробовать различные программы и отрасли фитнес-занятий, чтобы найти свое и повысить работоспособность организма.

Также мы провели анкетирование среди населения города Краснодара с целью закрепления вышеупомянутых тезисов.

Таблица 1 – Результаты анкетирования населения, в %

Утверждение для анкетирования	Отношение респондента к утверждению		
	нет	да	воздержусь
Я занимаюсь (занимался) фитнесом	52 %	48 %	–
Я предпочитаю умеренные нагрузки в занятиях, без повышения интенсивности	24 %	67 %	9 %
Я с энтузиазмом посещаю тренировки	29 %	50 %	21 %
Моя физическая форма и состояние здоровья улучшились после тренировок	21 %	53 %	26 %
Фитнес помогает мне развеяться и снизить психологическую нагрузки	11 %	69 %	20 %

Исходя из ответов, можно сделать вывод, что на данный момент большинство предпочитают заниматься спортом и не считают его бесполезным, так как это один из залогов здорового организма, поддержания формы и эмоциональной разгрузки. Посещение тренировок вызывает положительные эмоции и может являться мотивацией к улучшению своего организма в целом, эмоциональному и физическому удовлетворению.

В заключении стоит отметить, что люди с энтузиазмом относятся к спорту и своему здоровью, не боятся пробовать что-то новое для себя и тем самым улучшать свое состояние. Так, проведение фитнес-программ в учебных заведениях будет способствовать повышению интереса подростков к своему здоровью. Фитнес может поддерживать и улучшать психофизиологическое и эмоциональное состояние.

Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно значительно усовершенствовать показатели своего организма. Изменения, которые возникают при повышенных нагрузках во время занятий, положительно сказываются на большинстве функциональных резервов организма [5].

Литература

1. Названия и виды тренировок в фитнесе: какое направление выбрать для занятий. // Электронный ресурс. – URL : <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/vidy-i-nazvaniya-v-fitnesse>
2. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
3. Дейкарян Д.Т. Занятия фитнесом как образ жизни / Д.Т. Дейкарян, И.Ю. Головинова. – 2021. – С. 48–50. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fitnessom-kak-obraz-zhizni/viewer>
4. Питкин В.А. Основные требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 381–384.
5. Питкин В.А. Средства физической культуры в повышении функциональных резервов организма / В.А. Питкин, И.Г. Артемова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 452–453.

References

1. Names and types of fitness training: which direction to choose for training. – URL : <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/vidy-i-nazvaniya-v-fitnesse>
2. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
3. Deikarian D.T., Golovinova I.Yu. Fitness classes as a way of life. – 2021. – P. 48–50. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fitnessom-kak-obraz-zhizni/viewer>
4. Pitkin V.A. Basic requirements for the nutrition of students involved in physical culture and sports / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2023. – № 1(215). – P. 381–384.
5. Pitkin V.A., Artemova I.G. Means of physical culture in increasing the functional reserves of the body / V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 452–453.