

Шарагина Светлана Алексеевна

студентка

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический

университет им. академика М.Ф. Решетнева»

г. Красноярск, Красноярский край

ФИТНЕС КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПСИХОЛОГИЯ ФИТНЕСА

***Аннотация:** в данной статье ставится задача рассмотреть, как фитнес помогает людям хорошо выглядеть и внешне, и внутренне. Ведь каждый из нас стремится вести здоровый образ жизни: заниматься спортом и, конечно же, правильно питаться.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, фитнес, спорт, правильное питание.*

Что же такое фитнес? Данное понятие каждый человек понимает по-своему. Для кого-то это вид спорта, с помощью которого можно добиться хорошей фигуры или же это просто способ провести свободное время, а для некоторых людей, которые серьезно предпочли заниматься этим делом – это уже как образ жизни, без которого они не могут себя представить в современном мире. В словаре можно обнаружить, что слово «фитнес» родилось от английского выражения «to be fit», то есть «быть в форме».

Многие люди подразумевают фитнес как обычное занятие физической культурой, но в чем сильно ошибаются. Ведь фитнес- это целая система, в которую входит рациональное питание, соблюдение определенного режима, уважительное отношение к своему здоровью и особенное отношение к окружающему нас миру.

Современный фитнес имеет сейчас очень много разновидностей. Разные физические нагрузки можно назвать фитнес-упражнениями, но существует несколько основных направлений, которые в совокупности определяют понятие «фитнес».

Самое распространенное направление фитнеса является *аэробика*. В основном это вид популярен у женщин, нежели у мужчин. Я думаю вы согласитесь, что ритмичные упражнения под музыку, которые поднимают настроение, укрепляют сердечнососудистую деятельность организма, улучшают ваше дыхание, координацию и ещё способствуют избавлению от лишнего веса, не могли не прийти по душе милым дамам. Тем более, что по самым приблизительным подсчетам существует никак не меньше сорока различных видов аэробики. Тут любой может найти себе интересное занятие по душе. Аэробики достаточно демократична – ей можно заниматься как в фитнес-клубе, так и у себя дома. Всё, что требуется – это желание и наличие видео с тренировками. Сейчас это вполне доступно, дешево, легко и удобно.

Также не менее популярным является шейпинг. Он отличается от аэробики тем, что направлен на создание идеальной фигуры. В шейпинге есть две важных составляющих: специализированное питание, направленное на быстрое снижение массы тела и упражнения, выполняемые в большом количестве (до 300 упражнений на одну группу мышц).

К сожалению, невозможно рассмотреть всё многообразие направлений фитнеса. Ведь об этом можно достаточно долго говорить и о бодибилдинге, о танцевальном фитнесе или аква-аэробике. Но общее впечатление составить возможно – фитнес доступен абсолютно всем.

Также я хочу обратить ваше внимание на роль тренера фитнеса в вопросе формирования нового «Я» занимающегося человека. Сегодня фитнес очень прочно вошел в реальность успешных людей. Во всем мире за последние 10–15 лет произошло объединение таких понятий как фитнес – здоровье – красота – успех. Успешные люди предпочитают рассматривать свою жизнь как процесс инвестиций – вкладывание денег в собственное здоровье это одна из ключевых

норм современного общества. Уверенный и уважающий себя человек – это не только человек, получивший образование, хорошую работу, но и человек который обладает привлекательной внешностью и хорошим здоровьем.

Какие основные мотивы занятием фитнесом? Например- снижение лишнего веса, поддержание хорошей физической формы, снятие стресса. Большое количество людей приходят в зал с целью найти интересный круг общения, причем как деловой, так и личный.

Фитнес – один из путей продлить свою жизнь, наполнить ее счастьем. Помимо снятия стресса (который, влияет на развитие множества заболеваний), занятия фитнесом повышают работоспособность, увеличивают энергию, силу и гибкость. В процессе занятий, человек улучшает свою концентрацию, увеличивает выносливость, имеет больше шансов побеждать жизненные трудности. Исследование также показывают, что занятие фитнесом существенно уменьшает риск возникновения ряда болезней и физических проблем.

Хорошие инструкторы ориентированы на то, чтобы максимально поделиться своими обширными профессиональными знаниями, объяснить занимающемуся человеку не только суть тренировок, но и принципы функционирования организма человека в процессе нагрузок и восстановления после них.

Несмотря на понимание пользы фитнеса, людям необходимо делать огромные усилия для достижения фитнес-целей и поддержки достигнутого уровня. Иногда проблема заключается в недостатке знаний об эффективных здоровых привычках, в других случаях люди нуждаются в помощи при изменении их образа жизни и отказа от нездоровых моделей поведения. Занятие фитнесом подразумевает расширение мышления, развитие его гибкости.

Достижение успеха в любой области деятельности предполагает использование не только физических, но и ментальных способностей человека. Подготовка себя ментально к успешному выполнению поставленной задачи, достижению цели – сущность ментальной тренировки успешно применяемой в профессиональном спорте многими спортсменами.

Психика тренирующегося человека должна соответствовать как нагрузке, так и быть адекватной тем задачам, которые он ставит перед собой. Последнее включает в себя отношение, доверие к тренеру и себе самому, способность эффективно концентрироваться на физической работе, преодолевать препятствия и неудачами, и так далее.

Без изменения образа мышления у тренирующегося человека, невозможно достичь высокого результата в фитнесе. Одно из основных качеств хорошего тренера – это системный взгляд на процессы, происходящие вокруг человека, которого он тренирует. Сюда нужно включать такие микросистемы, оказывающие влияние на психику тренирующегося, как работа, семья, питание, система ценностей и целей, напрямую, не связанных с фитнес-целями, но оказывающие на них давление косвенно. Тренер умеющий учитывать множество таких факторов помогает человеку в начале занятий адаптироваться к новым физическим нагрузкам, а затем двигаться к тем целям, которые будут для него актуальные.

Обычно рассуждая о здоровом образе жизни обыватели не могут точно сформулировать, что же они подразумевают под этим понятием. Занятия фитнесом может позволить человеку стать более здоровым, следовательно, болеть он будет гораздо реже. О некоторых заболеваниях можно даже просто забыть. Человек становится более энергичным, жизнерадостным, подвижным, работоспособным. Исчезнет бессонница, которая преследует сейчас многих людей, человеку, ведущему активный образ жизни она несвойственна. В организме начнутся восстановительные процессы: кожа станет упругая, мышцам будут в тонусе и станут более рельефными, суставы будут более эластичными. Но кроме проблем со здоровьем фитнес решает ваше социально-психологическое состояние. В фитнес-клубе вы сможете завести новых друзей, знакомых, единомышленников. А это в наше время дорогого стоит. Словом, занятия фитнесом сделают вашу жизнь намного лучше и счастливее.

Список литературы

1. Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2013.

2. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. – Белгород: Политех, 2013.
3. Данакин Н.С. Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013.
4. Павел Пономарев Психология успеха – психология фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medvopros.com/view_story/Psihologiya-uspeha---psihologiya-fitnessa/43 (дата обращения: 29.05.2017).