

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ **Formation of sustainable interest in fitness classes**

Е. К. Логашина, студент

Л. В. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматривается проблема формирования устойчивого интереса к занятиям фитнесом как части физического воспитания молодежи. Проявление интереса студентов, в свою очередь, возможно через формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой вообще и фитнесом, в частности. Рассматриваются наиболее приемлемые пути формирования мотивации и способы повышения интереса к таким занятиям.

Актуальность данной темы рассматривается также в связи с трендом современного общества к здоровому образу жизни и появлению понятия осознанного фитнеса: стремление к балансу жизни, уменьшению уровня стресса, заботе о себе и окружающей среде.

Фитнес – это не просто физическая культура, а целая философия жизни современного человека, сочетающая занятия спортом и правильный образ жизни: отказ от вредных привычек, здоровое питание, двигательную активность.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, направления в фитнесе, мотивация, здоровый образ жизни, здоровье, студент.

Summary

The article deals with the problem of formation of sustainable interest in fitness classes as part of physical education of young people. Manifestation of interest of students, in turn, is possible through the formation of motivational and value attitude to physical education in General and fitness, in particular. The most acceptable ways of formation of motivation and ways of increase of interests to physical occupations are considered.

The relevance of this topic is also considered in connection with the trend of modern society to a healthy lifestyle and the emergence of the concept of conscious fitness: the desire to balance life, reduce stress, take care of yourself and the environment.

Fitness is not just physical education, but the whole philosophy of life of modern man, combining sports and the right way of life: the rejection of bad habits, healthy diet, physical activity.

Keywords: fitness, physical culture, directions in fitness, motivation, healthy lifestyle, HLS, health, student.

Формирование устойчивого интереса к занятиям фитнесом является одним из аспектов физического воспитания молодежи. Для начала разберемся, что такое фитнес, и в чем состоит его отличие от других видов физической активности [6, с. 12].

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) – это система различного рода физических нагрузок, состоящая из множества направлений. Вот лишь некоторые из самых распространенных: классическая/танцевальная аэробика, стэп-аэробика, тай-бо (тайский бокс, каратэ, тхэквондо), стрип-пластика, фитбол, пилатес, стрет-

чинг, йога. Каждый из этих видов фитнеса направлен на оздоровление организма, коррекцию фигуры, укрепление здоровья путем воздействия на мышцы и сознание.

Хотя сам фитнес как явление появился в США в 70-е годы 20 века в качестве популяризации здорового и активного образа жизни населения, сами принципы фитнеса известны человечеству с давних пор. Как не вспомнить Древнюю Грецию с ее культом красивого тела в сочетании со здоровым духом - именно в античные времена были заложены основы гармоничного развития личности. Также гармония тела и души присутствует в популярной ныне йоге, которая зародилась еще в Древней Индии. Получается, что фитнес – философия жизни современного человека, основанная на древних традициях.

В чем отличие занятий по фитнесу от занятий физической культурой

Фитнес не является профессиональным видом спорта, и его цель - не достижение спортивных показателей. Фитнес — это не просто физическая культура, а целая философия, сочетающая занятия спортом и правильный образ жизни: отказ от вредных привычек, здоровое питание, двигательную активность. Все, что направлено на улучшение качества жизни.

Что дают человеку занятия фитнесом? В первую очередь, конечно, это положительно сказывается на внешности: стройная фигура, красивая походка, правильная осанка. Во-вторых, происходит улучшение работы внутренних систем человека: укрепление сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, костной и мышечной систем, повышение иммунитета. В результате - комплексное оздоровление организма улучшает качество жизни: самочувствие, настроение, происходит уменьшение стресса, прилив сил и повышение умственной деятельности и работоспособности.

Физическая культура как часть физического воспитания

Физическая культура входит в обязательный перечень предметов любого учебного заведения. Академические занятия и самостоятельная домашняя подготовка вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. Гиподинамия ведет к потере здоровья. Поэтому привлечение студентов к занятиям физической культурой является задачей любого учебного заведения. Особенно сегодня, когда вопрос здоровья и продолжительности жизни нации относится к одной из самых актуальных задач современного российского общества. [2, С.12]

В то же время содержание академических занятий физической культурой может негативно сказываться на их посещении. Не секрет, что традиционная система физического воспитания является недостаточно эффективной, так как в ней отсутствует фактор индивидуальности. Напротив, индивида подгоняют в усредненные, единые для всех требования и нормы. В результате получаем или нежелание посещать уроки физкультуры, или формальное посещение с одной-единственной целью – получить зачет.

Как же можно исправить ситуацию и сформировать интерес к занятиям физической культурой? Ответ прост – с помощью повышения мотивации.

Что такое мотив

Занятия физической культурой – часть учебного процесса. А, как известно, одним из важных условий учебной деятельности является создание у студентов осознанных устойчивых мотивов.

Мотив – это внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию для достижения поставленных целей. Мотив определяет, что и как необходимо делать при возникновении потребностей. Основные характеристики мотивации – интенсивность и устойчивость. Мотивация складывается из внутренних и внешних побуждающих факторов. [1, С.80]

Мотивы, связанные с процессом деятельности, вызваны удовлетворением потребности личности в двигательной активности (эмоциональность, динамичность). Мотивы, связанные

с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребности в самосовершенствовании и самоутверждении (приобретение навыков, знаний, активный отдых).

В данном случае мотивационный компонент будет заключаться в отношении к физкультуре как к средству достижения целей - сформированной потребности в ней, нацеленности на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование. [4, С. 147]

Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физкультурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. А именно, предоставление возможностей и права свободного выбора средств удовлетворения своих потребностей. Иными словами, предлагается разнообразить учебный процесс внедрением разнообразных фитнес-программ.

Пути формирования мотивации

Если исходить из посыла, что любой вид физической культуры приносит пользу, то неважно, каким видом физической активности занимается студент на занятиях по физической культуре. Главное – результат. Поэтому в образовательный процесс по физкультуре можно включить до нескольких фитнес-направлений. Каких? Для этого следует провести опрос среди учащихся, чтобы выявить интерес к тем или иным видам физической активности.

Разделение физической культуры на направления даст возможность студентам посещать именно те занятия, которые вызывают у них большой интерес. Главное, чтобы направление подходило по характеру, степени нагрузки и степени удовлетворенности. Единоборства, йога, тренажерный зал, пилатес – это далеко неполный список спортивных секций, которые могут быть предложены студентам учебного заведения на выбор. Думается, что возможность выбора сформирует заинтересованность и повысит посещаемость занятий по физкультуре [5].

Осознанный фитнес – тренд времени

В мире популярен новый тренд – осознанный фитнес. Он в приоритете у нового поколения – поколения Z – которое идет на смену поколению миллениалов.

И те, и другие – приверженцы здорового образа жизни. Но новое поколение создает особый подход к тренировочному процессу: без перенапряжений и насилия над телом и разумом. Осознанный фитнес созвучен тренду современного общества: стремление к балансу жизни, уменьшению уровня стресса, забота о себе и осознанное отношение к окружающей среде.

Основные принципы осознанного фитнеса:

Свобода выбора вида спорта, графика тренировок и нагрузки. Главное правило заключается в том, что только сам человек решает, заниматься сегодня спортом или нет. Это решение зависит от самочувствия физического и эмоционального.

Отказ от культа тела в пользу принятия себя таким как есть. Красивому рельефу и снижению веса противостоит идея саморазвития. Вот почему, все больше фитнес-залов отказываются от зеркал и весов.

Необходимо менять локации: сочетать занятия в зале с занятиями на улице. Форма одежды должна соответствовать окружающей среде, не сковывать движений и эстетично выглядеть. Вообще, не стоит пренебрегать спортивной одеждой как одним из мотивов к занятиям фитнесом. Ведь надевание красивой формы дает повод лишний раз подчеркнуть и продемонстрировать окружающим свое красивое тело.

Не следует бояться экспериментов. Чтобы понять себя, студенту нужно пробовать новые направления. Надо пробовать новые виды физической активности - интерес к новому виду фитнеса будет подогревать желание работать над собой. Кстати, фитнес – развивающийся вид спорта. Его направления множатся, отвечая растущим запросам. Появляется все больше

гибридных направлений, сочетающих, казалось, несочетаемое, например, bollywood workout (смесь индийского танца и аэробики), пилатес (пилатес и бокс), баре (пилатес, йога, балет и гантели).

Можно разнообразить тренировки новыми занятиями разной степени интенсивности для испытания возможностей своего тела. Но тут следует соблюдать осторожность. Многим из нас знакома ситуация, когда, купив абонемент в фитнес-зал, человек стремится «выжать» из него по-максимуму. И на первой же тренировке занимается до седьмого пота. В результате, пропадает не только желание идти на следующее занятие, а вообще - интерес к занятиям спортом. Поэтому подход к занятиям должен быть осознанным и дозированным. Лучше, под руководством наставника: тренера или преподавателя физкультуры, который сможет рассчитать требуемую нагрузку и количество упражнений.

Так как ранее мы говорили, что фитнес – это гармоничное развитие тела, необходимо, наряду с физическими упражнениями, следить за своим образом жизни. Сами занятия должны сочетать нагрузку и перерывы на отдых. Нарушенный режим дня, недосыпания очень сказываются на физической активности человека.

Особое внимание надо уделять питанию. Если студент хочет увидеть результат своих усилий, то он не пойдет из спортзала в фаст-фуд. Питание в фитнесе – это отдельная тема для разговора. Оно должно быть максимально сбалансировано и содержать необходимый уровень белков для построения мышечной ткани.

Время от времени нужно анализировать свои достижения, ставить и достигать цели. Важно анализировать, с чего вы начали, к каким результатам пришли, и каких целей еще хотите достичь. Совершенствовать свое тело и дух можно бесконечно.

Библиографический список

1. *Бородин Ю. А.* Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Физическое воспитание студентов. 2016. № 7. С. 79-85.
2. *Гончарова Е. Б.* Формирование мотивации учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. 2015. № 6. С.12-14.
3. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: материалы XI науч.- практ. конф., 4 апреля 2013 г., / под ред. А. В. Карасева, В. А. Собин, М.: ИНЭП, 2013. С. 6-7.
4. *Ильин А. А.* Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 147.
5. *Пятков В. В.* Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале вузов. Сургут, 2014. С. 104.
6. *Счастливецва И. В., Веретенникова А. В.* Мотивация мужчин и женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6.