

ВПЛИВ ФІТНЕСУ НА ОРГАНІЗМ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Курилюк Юлі, здобувач вищої освіти

*Хмельницький університет управління та права Імені Леоніда Юзькова
Хмельницький, Україна*

Вступ. На сьогодні фітнес став надзвичайно популярним видом спорту, що приваблює людей різного віку завдяки своїй універсальності, користі для здоров'я та можливості підтримувати фізичну форму. Фітнес - система фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджена з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистісною зацікавленістю [1].

Досягнення та підтримка фітнесу тренувань, а також ведення активного способу життя позитивно впливають на різні аспекти життя людини. Регулярні фізичні навантаження не лише зміцнюють здоров'я, а й допомагають покращити загальну працездатність, що особливо важливо в умовах сучасного ритму життя. Люди, які перебувають у гарній фізичній формі, відзначають підвищений рівень енергії, що сприяє більшій продуктивності та ефективності як у професійній діяльності чи навчанні, так і в особистих справах. Тому фітнес має високий вплив на організм та емоційний стан людини.

Мета дослідження. Метою є детальне вивчення впливу фітнесу на організм людини, зокрема його фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Дослідження охоплює аналіз того, як регулярні фізичні навантаження впливають на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, а також на загальне самопочуття та рівень енергії. Окрім цього, важливо розглянути, як заняття фітнесом сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню працездатності.

Матеріал і методи дослідження. Основним методом дослідження є ґрунтовний аналіз наукових матеріалів, що включає вивчення сучасних публікацій, досліджень, статей присвячених впливу фітнесу на організм людини. Окрім теоретичного аналізу, важливим компонентом дослідження є практичне наочне сприйняття, зокрема перегляд та аналіз різних відео-тренінгів, які демонструють техніку виконання вправ, підхід до тренувального процесу та особливості програм різного рівня складності.

Результат дослідження та їх обговорення. Активний спосіб життя сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я, а й допомагає підтримувати емоційну рівновагу, знижувати рівень стресу та підвищувати загальне самопочуття. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серцево-судинної та нервової системи, допомагають контролювати вагу, покращують якість сну та підвищують витривалість. Завдяки цьому людина відчувається більш енергійною, впевненою у собі та гармонійною у повсякденному житті.

Фітнес, як один із найпопулярніших видів фізичної активності, має низку особливостей, що роблять його унікальним і відмінним від інших видів спорту.

Насамперед, він є надзвичайно гнучким і доступним – займатися фітнесом можна як у спеціалізованих тренажерних залах, так і вдома чи на відкритому повітрі. Різноманітність напрямків фітнесу, таких як кардіо тренування, силові вправи, йога, пілатес, аеробіка та функціональні тренування, дозволяє кожній людині обрати найбільш підходящий варіант відповідно до своїх цілей і рівня підготовки.

Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують «відчуття» власного тіла [2].

Емоційний стан особи має великий вплив на здоров'я. Тому і фітнес як один із видів фізичних вправ не обмежується тільки впливом на фізичне здоров'я, воно також позитивно впливає на психологічне [3]. Регулярні заняття спортом допомагають розслабитися, відволіктися від буденних проблем і зарядитися енергією. Після тренувань люди часто відчують легкість, бадьорість і впевненість у собі. Фізична активність сприяє зняттю напруги та покращенню настрою, що особливо важливо в сучасному ритмі життя. Також фітнес допомагає боротися з тривожністю та поганими думками. Активні рухи дозволяють виплеснути негативні емоції, що допомагає почуватися краще не тільки фізично, а й морально. Однозначно метою фітнесу є покращення, серцево-судинної, силової витривалості, сили як такої, гнучкості, корекція композиції ціла [4]. Крім того, фітнес сприяє розвитку дисципліни та самоконтролю, адже регулярні тренування вимагають відповідальності та організованості. Люди, які займаються спортом, частіше ведуть здоровий спосіб життя, правильно харчуються та слідкують за своїм самопочуттям.

Висновок. Отже, фітнес є одним із найефективніших способів підтримки здоров'я, що позитивно впливає як на фізичний стан організму, так і на емоційне благополуччя людини. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи опорно-рухового апарату, підвищенню витривалості, координації та загальної працездатності. Крім того, фітнес допомагає контролювати вагу, підтримувати нормальний рівень енергії та запобігати розвитку багатьох хронічних захворювань.

Окрім фізичних переваг, фітнес відіграє важливу роль у покращенні емоційного стану. Регулярні заняття допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати настрій та формувати внутрішню рівновагу. Люди, які ведуть активний спосіб життя, частіше відзначають відчуття бадьорості, впевненості у собі та позитивного настрою. Також фітнес сприяє розвитку самодисципліни, відповідальності та здорових звичок, що позитивно відображається на якості життя загалом.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014, № 11. С. 3-7.

3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.:

Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посіб. Суми вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2010. 204 с.