

РОЛЬ ФИТНЕСА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Левин М.И

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

THE ROLE OF FITNESS AND A HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN WORLD

Levin M.I

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Глядя на развитие инфраструктуры фитнеса и идеализации здорового образа жизни, нельзя не удивиться, как занятия спортом, доступные раньше лишь богатым слоям общества, или тем, кого жизнь закаляла путем тяжелой рабочей силы, претерпели значительные изменения в наши дни. По фитнесу и спорту в целом снимают целые фильмы, сериалы, выпускают спортивные журналы, мирового уровня, как люди объединяются в группы по данному интересу, все это не может завораживать при взгляде изнутри, но какое же влияние фитнеса в нашем современном мире или что такое идеология фитнеса?

Здоровый образ жизни или фитнес, если говорить по простому, претерпел очень сильные изменения с момента своего зарождения, и этому довольно сильно поспособствовали как и отдельные личности, как Арнольд Шварцнегер, для примера, так и популяризация просто здорового образа жизни в советские времена. Именно результаты Арнольда Шварцнегера и фильмы с его участием заставили многих ребят и девушек того времени заниматься железом. Конечно, информации о подобных тренировках, как и о питании на то время было довольно мало, по сравнению с нашими днями, но это не помешало тогдашним юношам и девушкам начать работать со своей фигурой, наработывая все системой проб и ошибок, и уже потом со временем, все эти знания стали структурироваться и систематизироваться в единую систему.

Идеология фитнеса в советские времена тоже внесла свои плоды в эти. Раньше если ты не умел подтягиваться или отжиматься, плохо бегал, или не умел кататься на лыжах, то это к этому плохо относились в окружении. Так же развитию спорта очень поспособствовала система ГТО, где многие люди, сдававшие этот самый комплекс хотели проверить свои силы, и узнать, способны ли они получить золотой значок ГТО. Наверное, нет ни одного советского человека, который хотя бы раз не сдавал ГТО или не имевшего, хоть и бронзового, значка ГТО.

Все эти описанные события дали хороший толчок развитию фитнеса и идеологии здорового образа жизни. Но не только они этому способствовали, были и другие моменты, которые помогли фитнесу стать чуть ли не самой популярной деятельностью современного человека.

В свое время было много простых ребят, которые занимались различными видами спорта, кто то просто фитнесом, железо тягал, кто то воркаутом, или как ее называют дворовой гимнастикой, бегом и так далее. Этому всему хорошо помогла площадка интернет-видео под названием You-tube. Люди стали записывать на видео свои тренировки, новые трюки которые они выучили и демонстрировать их широкой публике, рассказывать о питании, о тренировках, как правильно тренироваться и чего лучше избегать в своих тренировках. Это так же хорошо информировало простых людей заняться спортом, именно эта информация помогала людям добиться своих целей в спорте, у кого то потерять лишний вес, улучшить фигуру и еще много других целей. Много людей изменило свои жизни, связав жизнь с спортом, кто то стал профессионально заниматься этим, зарабатывать себе на жизнь, кто достиг своей заветной цели о похудении, примеров подобных перечислять можно много, но нельзя отрицать того, что общее развитие инфраструктуры фитнеса, доступность этих знаний, изменило жизни многих людей.

И если уж мы заговорили о таком влиянии фитнеса на жизни людей, то нельзя и не затронуть какое влияние фитнес оказывает на современное общество. Как минимум все больше молодых людей приходит в спорт, родители отдают своих еще маленьких детей в различные спортивные секции, дети же по старше могут свободно заниматься как и на улице, в домашних условиях, как и в многих фитнес-клубах, что говорит о большей популяризации фитнеса и спорта в наши дни.

И мне, как человеку, который работает в сфере фитнеса изнутри, а именно фитнес-тренером, видны значительные изменения в людях, которые решили связать свою жизнь со спортом. Говоря об изменениях, я не только затрагиваю физические изменения, в плане внешности, фигуры, я так же говорю о тех изменениях, которые происходят у людей внутри. Многие из них обретают душевное равновесие, становятся увереннее в себе, становятся более дисциплинированными. И лично я считаю, что уверенность в своих силах и дисциплинированность одни из самых важных качеств в жизни современного человека, без этих качеств человеку труднее достигать своих целей и раскрыть свой полный потенциал. Мне как тренеру, человеку, который помогает этим людям менять свои жизни, поддерживать их постоянно, помогать им в достижении своей цели, очень приятно видеть изменения своих подопечных.

Так же здоровый образ жизни позволяет защитить людей и подрастающее поколение от таких вредных явлений, как алкоголь, курение, наркотизм. Это как раз те вещи, которые делают человека слабее, фитнес же и здоровый образ жизни работают наоборот, их цель сделать человека сильнее, укрепить его, закалить характер, путем постоянной дисциплины над собой. Все эти факторы так же в будущем будут влиять на здоровье нашей нации в целом.

Подводя итоги всего этого, хочется сказать, что фитнес и правда может изменить, или как минимум улучшить вашу жизнь. Сам фитнес претерпел значительные изменения со времен своего зарождения, что не может не радовать. Если же кто-то не верит в это, то стоит хотя бы взглянуть на многих известных людей, звезд кино, у которых спорт и фитнес является неотъемлемой частью их жизни, многие же люди на этом способны зарабатывать большие деньги. И закончить свое сочинение мне хочется фразой из одного фильма, который, кстати, тоже был про фитнес, “Кровью и потом. Анаболики”, так называется фильм, кто еще не видел его, обязательно рекомендую к просмотру. Меня зовут Левин Михаил и я верю фитнес.