

становясь более интерактивными, доступными и ориентированными на современные стили исполнения. Эта трансформация отражает развитие спортивного бального танца и потребности современных танцоров в качественном обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ховард, Г. Техника европейских танцев / Г. Ховард; пер. А. Белгородского. – М. : «АРТИС», 2003. – 256 с.
2. Slow Waltz / M. Sietas, N. Ambros, D. Cacciari [and others]. – Roma: Vialle Della Letteratura, 2013. – 139 p.

Мороз А. А., студент 308 группы
дневной формы обучения

Научный руководитель – Бутько А. В.,
старший преподаватель

ПРОТИВОСТОЯНИЕ: ДОМАШНИЙ ФИТНЕС И ФИТНЕС В ЗАЛЕ

На протяжении последних десятилетий одной из самых популярных форм физической активности является фитнес. С развитием индустрии фитнеса появился широкий спектр доступных спортивных объектов, включая тренажерные залы, фитнес-центры и функциональные студии. Однако в последнее время все больше людей предпочитают занятия фитнесом дома. Причины данного явления можно

рассмотреть на примере сравнительной характеристики домашнего фитнеса и фитнеса в зале [2].

Фитнес улучшает физическое состояние тела и физиологические процессы в организме, помогает снизить уровень стресса и тревожности вследствие выделения эндорфинов, что нормализуют самочувствие и общее психологическое состояние. Вместе с этим тренировки способствуют улучшению сна, что оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние [1]. Человек, принимая решение заниматься данным видом активности, часто начинает задумываться: стоит ли идти в зал или можно организовать полноценные занятия фитнесом дома.

Фитнес дома предоставляет возможность упражняться в любое комфортное для человека время, избегая посещения заполненных фитнес-центров или спортзалов. Основными плюсами домашнего фитнеса являются: экономия времени (отсутствие необходимости тратить время на поездку до спортзала и очереди на тренажерах или в душевых комнатах); индивидуальный подход (занятия фитнесом дома позволяют подобрать программу тренировок, подходящую персональным нуждам и целям любого человека [3]); психологический комфорт (никто не видит занимающегося, поэтому упражнения могут выполнять даже самые застенчивые люди).

К минусам домашнего фитнеса можно отнести: отсутствие мотивации (отсутствие вдохновителя или тренера может привести к уменьшению желания проделывать упражнения, что отражается на результативности); ограниченный доступ к оборудованию (недоступность профессионального оборудования, которое применяется в спортивных залах, может сузить разновидность тренировок и уровень их интенсивности); отсутствие контроля (в отсутствие тренера не всегда

возможно точно соблюдать методику упражнений, что может привести к недостаточной эффективности тренировки и вероятным травмам) [3].

Фитнес-залы являются известной площадкой для занятий спортом, предлагая широкий выбор оборудования, тренеров, групповых занятий и многих других возможностей для поддержания физической активности.

К плюсам данного варианта относятся:

1. Разнообразие оборудования: фитнес-залы обычно предлагают широкий спектр тренажеров и оборудования, что позволяет проводить тренировки с различными видами нагрузок на все группы мышц.

2. Компетентная поддержка: присутствие профессиональных тренеров и инструкторов в зале способствует правильному выполнению упражнений, позволяет скорректировать технику и создает мотивацию для достижения целей.

3. Социальный аспект: занятия в фитнес-зале дают возможность общения и взаимодействия с другими людьми, что может способствовать увеличению мотивации и улучшению самооценки. Однако, в некоторых случаях это можно отнести к минусам, так как людям с проблемами социальной адаптации будет некомфортно тренироваться в общественном месте [4].

Среди минусов занятий в фитнес-зале можно выделить:

1. Ограниченность времени и расписания: работа фитнес-зала в определенные часы и лимит времени у тренажеров могут создавать неудобства, особенно для людей с загруженным графиком.

2. Финансовые затраты: оплата абонементов, занятий с тренерами, дополнительных услуг может стать существенной материальной нагрузкой для личного бюджета.

3. Риск травм: при неправильном применении тренажеров или недостаточной подготовке существует риск получения травм, что безоговорочно является ощутимым минусом тренировок в фитнес-зале, даже под присмотром тренеров [4].

Таким образом, на вопрос «что лучше: домашний фитнес или фитнес в зале?» однозначного ответа не существует, так как оба варианта обладают своими плюсами и минусами, и выбор тренировок зависит от персональных предпочтений, обстоятельств, социальных навыков и психологических особенностей человека [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вакарев, Б. А. Роль фитнеса в укреплении иммунитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://old-gym.moscow/fitness-and-disease>. – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Серебряков, Д. В. История фитнеса: кто придумал фитнес и как он стал популярным [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://grizhoff.ru/istoriya-fitnessa-kto-pridumal-fitness-i-kak-on-stal-populyarnym/>. – Дата доступа: 02.03.2024.

3. Benefits of Physical Activity [Electronic resource] // American Heart Association. – Mode of access: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults/>. – Date of access: 05.03.2024.

4. Physical Activity and Health [Electronic resource] // Centers for Disease Control and Prevention. – Mode of access: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm/>. – Date of access: 06.03.2024.