# ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе одновременно с возрастающим темпом и ритмом жизни резко снижается физическая активность человека. Увеличивается количество людей, ведущих пассивный образ жизни: дети длительное время проводят в положении сидя, сначала обучаясь в школе, а затем дома за компьютером, а взрослые, наряду с малым объемом движений в рабочее время, пассивно проводят досуг. Вынужденное пребывание за рабочим столом в со- временном обществе у большинства популяции способствует развитию раз- личных функциональных нарушений [5].

Использование физических упражнений помогает снять стресс, улучшить функциональное и эмоциональное состояние человека. Физические упражнения действуют тонизирующе, стимулируя моторно-висцеральные рефлексы, они способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, активации гуморальных процессов. При адекватном подборе упражнений можно избирательно воздействовать на моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, мо- торно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие рефлексы, что позволяет целенаправленно повышать тонус определенных систем и органов .

Для массового приобщения молодежи к занятиям физической культурой необходимо с ранних лет мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и внедрять в обучение различные новые, интересные направления физической активности.

Развитие комплексных программ оздоровления населения связано с появлением американской системы «Фитнес» (fitness). До сих пор наблюдается разночтение в написании слова «фитнес» и «фитнесс», связанное с его английским написанием. Часто в английском языке используется выражение

«to be fit», что в переводе означает «быть в форме». В русском языке понятие

«Фитнес» наиболее близко к понятию «Физическая культура».

Система фитнес понимается как образ жизни, оздоровительные занятия, базирующиеся на средствах и методах физической культуры. Фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Физический фитнес включает совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, достижение более высокого уровня физической подготовленности и снижение факторов риска для здоровья.

**ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес потеснил аэробику, и она стала лишь частью фитнеса. Аэробика – это главным образом групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы, а понятие фитнес имеет более широкий смысл.

Итак, что же такое фитнес? Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия физической культурой для людей разных возрастов.

Достижения фитнеса столь очевидны, что его признает и официальная медицина. Врачи теперь используют фитнес-методики как средство восстановления после травм и лечения некоторых видов заболеваний. А ошибочное мнение, что поднятие тяжестей вредно для опорно-двигательного аппарата, полностью опровергнуто, так как многими учеными доказано, что упражнения с небольшими отягощениями помогают укрепить структуру костной и мышечной ткани. К фитнес-тренингу, одним из ключевых звеньев которого является релаксация, прибегают психоневрологи и психи- атры. Методики аутотренинга и музыкотерапия хорошо помогают при лечении последствий стрессов и депрессий. Стретчинг и фитнес-йога – это методы мышечного расслабления и восстановления. А то, что фитнес-тренинг повышает атлетические показатели представителей всех видов спорта, снижает риск получения спор- тивных травм, это очевидно. В наше время трудно найти титулован- ного атлета, который бы не включал в свою тренировочную программу силовые упражнения с отягощениями и аэробику, позаимство-

ванные из фитнеса. Многие футбольные (и баскетбольные, и теннисные, и многие другие) команды занимаются по различным фитнес-методикам под руководством специально подготовленных тренеров. Если в 40-е гг. за «баловство с железом» из команды могли отчислить, то теперь даже шахматисты регулярно посещают фитнес-центры для поддержания хорошей физической формы.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Вопреки этим врожденным побуждениям, миллионы людей тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неестественный образ жизни, который преждевременно старит тело и разрушает их здоровье, ограничивая их полезность для общества. Способ давать выход своей физической активности за счет напряженных упражнений столь же древний, как само человечество. Самые здоровые в физическом отношении и проворные из пещерных людей не только выживали, но и захватывали лидерство в своих племенах.

Интенсивный темп жизни XXI в. подтверждает, что без физичес кой культуры не обойтись и сегодня. И не случайно одним из самых популярных видов оздоровительной физической нагрузки стал фитнес.

Что же дает фитнес человеку?

* ***Внешний вид.*** Все мышцы подтянутся, улучшится функция опорно-двигательного и связочного аппаратов, нормализуется вес, стабилизируется настроение, появляется возможность омолодить организм на 10–15 лет [1].
* ***Сила и выносливость.*** Тренированный организм сильнее

и выносливее.

* ***Оптимальный вес.*** Чем больше мышечная масса, тем меньше жировая компонента. Тренированные мышцы сжигают калории не только во время тренировок, но и во время отдыха при восста- новлении организма. Регулярные занятия фитнесом стимулируют обмен веществ.
* ***Гибкость.*** Стретчинг улучшает подвижность суставов, а это,

в свою очередь, снижает вероятность травм. Гибкость – один из фак- торов долголетия.

* ***Увеличение плотности костной ткани.*** Силовые упраж- нения при правильном питании повышают плотность костной тка- ни, а значит, хрупкости костей – остеопороза (болезнь лиц зрелого возраста) можно избежать, и тем самым обрести более здоровую старость.
* ***Профилактика сердечно-сосудистых недугов.*** Здоровый

образ жизни и умеренные нагрузки – лучший способ укрепления сердечно-сосудистой системы. К тому же во время тренировок кровь активно движется, обогащаясь кислородом и питательными веще- ствами, а это является профилактикой образования тромбов и дру- гих опасных заболеваний.

* ***Иммунитет.*** Чередование труда и отдыха, регулярные гра-

мотные занятия фитнесом, здоровое питание и рациональный ре- жим дня укрепляют иммунную систему.

* ***Повышение болевого порога.*** Регулярные тренировки умень-

шают восприимчивость организма к болевым ощущениям.

* ***Ясность ума.*** Фитнес помогает поддерживать весь организм на пике формы как физической, так и умственной.
* ***Сексуальная жизнь.*** Упражнения стимулируют повышение

уровня гормона тестостерона в организме, а он отвечает не только за прирост мышечной ткани, но и повышает сексуальность.

* ***Продление молодости.*** Правильный образ жизни, который

предполагают занятия фитнесом, замедляет процесс старения. Не- даром у фитнеса нет возрастных границ.

* ***Самоконтроль.*** Умение владеть собой, выработанное во вре- мя тренировок, приучит самостоятельно справляться с любой жиз- ненной ситуацией.
* ***Воля.*** Появляется возможность укрепить свою волю, придер- живаясь режима тренировок, питания, правильного распорядка дня. Появляется возможность победить свои вредные привычки.
* ***Спокойствие духа.*** Серьезное и ответственное отношение

к себе, своему здоровью и телу гарантирует внутреннюю гармо- нию и уверенность в жизни.

* ***Жизненная сила.*** Человек, занимающийся фитнесом, всегда

полон энергии и оптимизма. Активные занятия физической куль-

турой аккумулируют энергию и выработку эндорфинов (гормонов радости), а это является залогом хорошего настроения, жизнерадо- стного взгляда на мир.

Фитнес сегодня – это социальное явление. Он способен убе- речь от разрушительных для здоровья социальных, экологических и иных катаклизмов. Занятия фитнесом – одно из самых эффектив- ных средств борьбы со стрессами. Регулярные фитнес-тренировки улучшают самочувствие, снимают нервное напряжение, а значит, продлевают жизнь, а также дают возможность постоянно совершен- ствовать морфофункциональный статус человека.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, фитнес – это уникальное явление. Он замечателен тем, что не знает границ ни возрастных, ни сословных, ни географичес- ких. Фитнес настолько многогранен, что каждый человек может найти в нем что-то свое. Уникальность фитнеса еще и в том, что он постоянно развивается, вбирая в себя новые элементы из вос- точных единоборств, танцев и т. п., но главное, фитнес – это явле- ние социально значимое.

Культура здоровья человека, занимающегося фитнесом, – это по сути система знаний и деятельности, обеспечивающая самореа- лизацию личности, на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно-эмоциональной и поведенческой сферах. Развернутая характеристика стратегии, принципов, методов и механизмов постижения этого основополагающего пласта жизнедеятельности дает возможность чело- веку сформировать индивидуальную культуру здоровья в целом.

### Выводы

1. Термин «фитнес» означает разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствии во время занятий фитнесом. Позволяет сохранить и укрепить здоровье, уравновешивает эмоциональное состояние, совершенствует физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свобод- ной от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности.
2. Специальный оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно- сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.
3. Фитнес-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная ем- кость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.
4. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикреп ляются мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют об оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека.