

Валь Кристина Владимировна

студентка

Ефремов Олег Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный
аграрный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: для использования средств фитнеса в процессе физического воспитания в процессе занятий физической культурой целесообразно выделить наиболее популярные группы упражнений и экспериментально проверить особенности их влияния на физические качества, физическое развитие и функциональное состояние систем организма.

Ключевые слова: физическое развитие, средства фитнеса, функциональное состояние, системы организма.

Здоровье – главная ценность жизни не только каждого человека, но и всего общества. Фитнес – в первую очередь, здоровый образ жизни. Желание быть в форме – естественное желание, особенно актуальное в настоящее время, когда болезни и вредные привычки стали реальной роскошью. Фитнес – шанс изменить качество жизни без принятия крайних мер и особых усилий; самое прекрасное сегодня система занятий, которая включила все самые эффективные методы «воспитания тела».

Оздоровительное влияние фитнеса на сердечно-сосудистую систему.

Во время фитнес тренировки от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему поступает огромное число сигналов, которые, в свою очередь, от центральной нервной системы отправляют по всему организму – к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит ускорение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость потока крови в сосудах, возрастает артери-

альное давление, ускоряется метаболизм. Степень формы деятельности внутренних органов зависит от вида работы; чем труднее и интенсивнее мышечное движение, тем особенно хорошо выражены изменения внутренних органов. Регулярный фитнес, в сочетании с дыхательной гимнастикой, увеличивает маневренность грудной клетки и диафрагмы. У людей занимающихся фитнесом дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательные мышцы – сильными и выносливыми. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца.

Оздоровительное влияние фитнеса на респираторную систему.

Основные изменения в деятельности дыхательной системы при занятиях фитнесом:

1. Частота дыхания увеличивается. Если в покое частота дыхания составляет 12–18 дыхательных движений (циклов вдох-выдох) в минуту, то при занятиях фитнесом она увеличивается до 40–90 дыхательных движений (зависит от интенсивности работы).

2. Глубина дыхания увеличивается. Если в покое глубина дыхания (объем воздуха, вдыхаемого или выдыхаемого за один вдох или выдох) составляет 0.5 литра, то во время тяжелой мышечной работы она увеличивается до 2–3 литров.

3. Кровеносные сосуды легких и дыхательных путей расширяются (и в том же духе дыхательных мышц). Скорость потока крови по сосудам увеличивается. За счет увеличения деятельности дыхательной системы, во время работы, происходит рост потребления кислорода организмом в несколько десятков раз. Так, в состоянии покоя организм потребляет 250–350 миллилитров кислорода в минуту, а во время предельной мышечной работы эта величина может достигать 4 литров в минуту. Благодаря регулярным физическим упражнениям повышается употребление кислорода организмом.

4. Увеличивается сила дыхательных мышц. Объем максимального вдоха или выдоха увеличивается. В результате одного дыхательного движения в легкие

может поступить больше кислорода, чем у человека, не занимающегося фитнесом.

5. Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких – часть легких, которая непосредственно участвует в обмене газами между воздухом и кровью.

6. Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается. Это позволяет большему количеству крови и за меньшее время насытиться кислородом и избавиться от углекислого газа.

Если сравнить дыхательную систему человека, который часто занимается фитнесом и человек с нетренированным организмом при выполнении мышечной работы то можно увидеть: у занимающихся фитнесом, деятельность системы дыхания увеличивается за счет увеличения глубины дыхания, а у нетренированных – преимущественно за счет увеличения частоты дыхания. В этом случае дыхательные мышцы работают с огромным напряжением, что приводит к их быстрому истощению и отказу от работы.

Оздоровительное влияние фитнеса на мышечную систему.

Мышцы человека – мощный генератор энергии. Они посылают мощный поток нервных импульсов для сохранения рационального тонуса ЦНС сосудам к сердцу («мышечный насос»), формируют необходимое напряжение для обычного функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» энергетические ресурсы организма и активное состояние всех мышц и систем зависят от типа деятельности скелетных мышц. Чем лучше двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический резерв, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий эффект и специальный эффект физических упражнений, а также их косвенное воздействие на факторы риска. Наиболее хороший результат тренировки заключается в израсходовании энергии, непосредственно пропорциональном продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, которая позволяет возместить недостаток энергии в организме. Важно увеличить сопротивление

организма к действию неблагоприятных причин внешней среды: напряженные ситуации, большие и низкие температуры, радиация, травмы, гипоксия. В результате повышения иммунитета увеличивается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Однако, использование максимальных нагрузок, необходимые в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, часто приводит к противоположному эффекту – подавлению иммунитета и восприимчивостью к инфекционным заболеваниям. Подобный отрицательный результат может быть получен также при занятиях массовой физкультурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Фитнес-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему человека: в ходе тренировки увеличивается количество альвеол, которые участвуют в работе, увеличивается жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат позволяет лучше потреблять кислород, который свою очередь обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым увеличивает работоспособность организма.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М.: Владос пресс, 2002. – С. 381–382.
1. Майров Н.Б. Российские фитнес клубы // Сила и красота. – 2000. – №9. – С. 51–54.
2. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. – М.: Эксмо, 2002. – 384 с.
3. Букова К. Влияние фитнеса на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00076336_0.html