



Иванова Дарина Егоровна

студентка

Трусова Валентина Петровна

старший преподаватель

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

г. Омск, Омская область

ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА

Аннотация: как отмечают авторы данной статьи, для построения красивого тела и улучшения общего состояния организма многие девушки выбирают фитнес. Следует знать, что никакая физическая нагрузка не даст положительного результата, если не соблюдается правильный рацион питания и правильное выполнение физических упражнений.

Ключевые слова: фитнес, женский фитнес, упражнения.

Фитнес – это оздоровительная методика, которая позволяет изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально – в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. В последнее время фитнес стал очень популярным видом физической нагрузки, потому что имеет разнообразные направления, и каждый может выбрать ту физическую подготовку, которую пожелает, в зависимости от своих целей и возможностей. Следует знать, что никакая физическая нагрузка не даст положительного результата, если не соблюдается правильный рацион питания и правильное выполнение физических упражнений. В фитнесе существуют такие направления, как: кроссфит, пилатес, фитнес-йога, стрейтчинг, калланетика и др. Так же фитнес выступает в виде соревновательных спортивных дисциплин (боди-фитнес, атлетический фитнес и др.)

Фитнес – это отличный способ находиться в хорошей форме и заботиться о своем здоровье. Он тренирует мышечную массу, выносливость и гибкость. Занятия фитнесом формируют творческий и позитивный подход и к жизни в целом, и к самому себе. Формируя собственное тело и преображаясь, человек формирует и окружающую его действительность, создавая вокруг себя гармонию и красоту.

Правила результативной тренировки:

1. Подготовка к занятиям должна быть постепенной. При слабой тренированности мышц начинать стоит с малой нагрузки, постепенно переходя к более сложным упражнениям.
2. Начинать тренировку всегда нужно с разминки, чтобы тело постепенно подготовилось к нагрузкам, а заканчивать постепенной растяжкой мышц.
3. Питаться следует регулярно и часто небольшими порциями.
4. Вода необходима организму постоянно. За день следует выпивать 1,5–2 литра воды.
5. Выбор одежды должен учитывать вид выбранного фитнеса. Одежда должна быть максимально легкой из натуральных материалов.

Фитнес делится на мужской и женский. Женский фитнес несколько отличается от мужского тем, что он может проходить без занятий с отягощениями. Фитнес упражнения, предназначенные для женщин могут включать применение инвентаря, но также упражнения могут проводиться с помощью веса собственного тела. По причине природных особенностей женского тела, оно имеет проблемные зоны, в которых жировые отложения появляются чаще всего и с которыми труднее бороться: бока, нижняя часть живота, бедра, ягодицы. Так же следует знать, что форма нашего тела заложена генетикой и полностью изменить форму своего тела невозможно, можно лишь скорректировать ее.

Схема первых тренировок: Разминка. Любые фитнес упражнения должны начинаться с разминки. На данном этапе разогреваются мышцы и связки, что предотвращает возникновении травмоопасных ситуаций при выполнении упражнений. *Комплекс базовых упражнений.* На первых занятиях предпочтительно выполнять упражнения на все группы мышц, чтобы они скорее пришли в

тонус и были готовы к более тяжелым нагрузкам на следующих этапах. *Растяжка*. Данной составляющей первых тренировок нельзя пренебрегать. После силовых упражнений необходимо расслабить их, выполняя растяжку. С целью достижения видимого эффекта для фигуры и самочувствия, тренироваться следует 3–4 раза в неделю по 1,5–2 часа.

Комплекс базовых фитнес-упражнений для девушки:

1. *Приседания*. Данное упражнение прорабатывает мышцы нижней части тела – ягодиц, передней и задней поверхности бедра, спины и брюшного пресса.
2. *Отжимания*. Это универсальное упражнение служит для проработки грудных мышц, трицепсов, дельтовидных мышц, а также спины. 3. *Выпады*. Данное упражнение отлично прорабатывает ягодицы, а также переднюю и заднюю поверхность бедра. 4. *Подъем ног на полу*. Данное упражнение отлично прорабатывает мышцы брюшного пресса. 5. *Подъемы туловища*. Это упражнение создано для развития мышц сгибателей бедра, укрепления мышц брюшного пресса.

Список литературы

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
3. Трусова В.П. Здоровый образ студентов-условия здоровой нации (результаты исследований среди студентов I курса ОмГАУ им. П.А. Столыпина): Материалы Международной научно-практической конференции ученых, практиков, аспирантов, магистрантов, студентов 2–3 апреля 2015 г. / Омский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». – 2015. – С. 199.