

Далингер Анна Андреевна

студентка

Ефремов Олег Васильевич

преподаватель

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

г. Омск, Омская область

ФИТНЕС

***Аннотация:** в данной статье рассматривается роль фитнеса в жизни человека. Авторами выделены виды фитнеса, подробно проанализирован каждый из них.*

***Ключевые слова:** фитнес, физическая культура.*

Одной из ступеней общей культуры являлась физическая культура, которая определяет поведение человека во всех сферах жизни. Развитие физической культуры и спорта – это важнейшее слагаемое сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь.

Фитнес – это здоровый образ жизни. Фитнес – это ответ человека на быстрый темп жизни, когда желание быть в форме – это естественное желание. Только фитнес сможет изменить качество жизни без всяких больших усилий. Самая новая на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела» (Е.Н. Медина 2000). Условно выделяют три вида фитнеса:

1 – общий фитнес, 2 – физический фитнес, 3 – спортивно-ориентированный.

Общий фитнес, или вводный, используется на первом этапе занятий. Он подразумевает оптимальное качество жизни, которое охватывает множество компонентов для хорошего самочувствия. То есть это то состояние, которое включает достаточно разные уровни активности, повышает работоспособность, энергичность, а также умение быть стрессоустойчивым. Занятия этим видом

фитнеса подразумевает выполнение упражнений с меньшей нагрузкой, когда плавность, ограничение по амплитуде и напряженность движения направлены на увеличение физической и двигательной активности. Обычно этому соответствует 2–3-разовый в неделю режим занятий, но для каждого типа строения тела он разнообразен.

Вторым видом фитнеса является физический. Он заключается в себе достижение нормального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Иными словами, это – тот же самый «базовый» фитнес, только направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

Третий вид фитнеса – спортивно-ориентированный. Он стремится к нормальному качеству жизни, включающее достижение более высоких уровней подготовленности человека и меньший риск ухудшения здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние или физическая подготовка.

В русском языке слово «Фитнес» принимает несколько значений. Во-первых, это совокупность нескольких мероприятий, на всестороннее физическое развитие, улучшение и формирование здоровья. Как правило, это тренировки с большими весами, которые направлены на укрепление и увеличение мышечной массы. «Аэробные» или «кардио» тренировки направлены на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку гибкости и эластичности мышц. формирование правильного питания и здорового образа жизни. Наиболее близкое к этому понятию является термин «физическая культура» или «физкультура».

Во-вторых, также существует «фитнесс» как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревнований по бодибилдингу. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, становилось все больше. С одной стороны, это стремительно идущая на уменьшение популярности соревнований по женскому бодибилдингу, с другой, выявили множество изменений формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Также реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас

соревнований по «фитнесу», где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в т.н. произвольной программе. Начать заниматься фитнесом можно с любым уровнем подготовки, тот кто впервые осваивает азы фитнеса всегда пользуется помощью высококвалифицированных инструкторов, с которыми в кратчайшие сроки сможет добиться высоких результатов. В любом случае, цель этих тренировок – поддержать превосходную физическую форму.

Основными потребителями фитнеса являются женщины. Думая о хорошей физической форме, они всегда мечтают о том, чтобы убрать лишние килограммы с разных участков своего тела. Сейчас фитнес изо дня в день пополняет свой список все новыми и новыми программами тренировок. Каждому человеку программа подбирается индивидуально.

База фитнеса настолько разнообразна, что включает в себя множество различных систем. Одной из таких программ является система Пенни Прайс. Прибегая к этой программе, инструктора немало времени уделяют начальному развитию выносливости, так как занятия всегда достаточно длительны и требуют, чтобы мышцы могли выдержать интенсивные нагрузки. Пенни Прайс использовала легкие веса с множествами повторениями. В эту программу также обязательно входит езда на велотренажере и ходьба на беговой дорожке. Тренируясь по такой программе, женщины в кратчайшие сроки наблюдали формирование фигуры без лишнего жира. Наилучший результат можно достичь уже через полгода усиленных тренировок.

Список литературы

1. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
2. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М.: Владос пресс, 2002. – 608 с.
3. Клаудио А.Э. Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 272 с.
4. Коули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Коули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 185 с.

5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / А.В. Менхин, Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Фитнес и здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00163475_0.html