

**Уракбаева Юлия Константиновна**

студентка

**Чижики Олеся Николаевна**

преподаватель физической культуры

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов- на Дону, Ростовская область

## **ФИТНЕС КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в наше время стало модно заниматься спортом, а курение и алкогольная зависимость ушли на второй план. Почему так происходит и как поддержать такой настрой «нашего времени»? Авторы рассмотрели несколько направлений, результат: люди изменили свое мировоззрение, сейчас спорт – это не только здоровое тело, но и престиж в обществе.*

***Ключевые слова:** спорт, велоспорт, академическая гребля, бадминтон, баскетбол, бокс, водное поло, волейбол, вольная борьба, гандбол, гольф, горный велосипед, гребля на байдарках, гребля на каноэ, гребной слалом, греко-римская борьба, дзюдо, карате, легкая атлетика, настольный теннис, регби, синхронной плавание, сумо, стрельба из лука, фехтование, фитнес, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетик, аквааэробика.*

Слово «спорт» образовано от старофранцузского слова *desport* – «игра», «развлечение» – это физические упражнения, направленные на укрепления физической и психологической деятельности. На данный момент существует много различных и интересных видов спорта: велоспорт, академическая гребля, бадминтон, баскетбол, бокс, водное поло, волейбол, вольная борьба, гандбол, гольф, горный велосипед, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, греко-римская борьба, дзюдо, карате, легкая атлетика, настольный теннис, регби, синхронной плавание, сумо, стрельба из лука, фехтование, фитнес... и т. д. Многие люди преследуют свою цель, кому то нужно привести себя в форму, кто то питает азарт, кому то просто нужно отвлекаться от повседневных дел или поправить свое

здоровье, но для некоторых спорт – это образ жизни. Сейчас «фитнес» находится на пике популярности, но давайте разберемся, что из себя представляет этот вид спорта? Слово «фитнес» переводится с английского слова «to benefit», то есть быть «в хорошей форме». Фитнес – это не просто физические упражнения, это целая система, в которую входит правильное питание, соблюдение режима, отношение к своему здоровью и даже особенное отношение к окружающему нас миру. Возможно, поэтому многие спортивные клубы имеют в своем названии «фитнес». Сегодня в фитнес включены как силовые упражнения, так и классические элементы аэробики. Нагрузка во время занятий приходится на крупные мышцы, суставы, позвоночник и нижние конечности. В связи с этим для фитнеса требуется специальная экипировка. Обязательным является наличие кроссовок, которые увеличивают рессорную функцию стопы, и уменьшают нагрузку на суставы. Одежда обязательно должна быть удобной и комфортной. Рассмотрим основные направления фитнеса. Самое популярное – это аэробика (групповые занятия). А ведь правда, упражнения под музыку здорово поднимают настроение, укрепляют сердечно сосудистую систему, улучшают дыхание, координацию, и способствуют снижению веса. Приблизительно, существует не менее 40 различных видов аэробики. Ей можно заниматься, как в фитнес зале, так и у себя дома. Главное наличие диска с записью тренировок. Словом – дешево, удобно, эффективно. Следующее направление – стретчинг. Здесь упражнения направлены на эластичность мышц и гибкости суставов. К этому виду фитнеса стоит отнести йогу. Ещё одно направление фитнеса – пилатес. упражнения пилатеса рассчитаны на работу со всем организмом. Этот достаточно безопасный вид фитнеса доступен абсолютно всем. Пилатес даже рекомендуется врачами для больных перенесших физические травмы, поскольку вместе с поверхностными мышцами при тренировках участвуют и более мелкие мышцы, находящиеся в нашем организме значительно глубже. Калланетик основан на техниках йоги, состоит из двадцати девяти медленных упражнений, позволяющих восстанавливать организм, очищать его и достаточно эффективно избавляться от лишних килограммов. И еще множество направлений, такие как бодибилдинг, танцевальный фитнес,

аквааэробика. Понятно одно – фитнес доступен всем, он очень распространен и вполне демократичен- некоторыми направлениями можно заниматься даже не выходя из дома. Жизнь в стиле фитнес. Забота о своем здоровье, физической форме, эмоциональном состоянии, стремление к совершенству – все это неотъемлемые составляющие жизни в стиле фитнес. Это своеобразная идеология, которая пропитывает все сферы жизни человека. Человек, живущий в стиле фитнес, старается правильно питаться, не приемлет вредные привычки и стремится быть постоянно в тонусе. Активность, положительный настрой на жизнь, постоянное развитие и поиск единомышленников – вот основные направляющие для стиля фитнеса. Начать жить по-новому легко. Главное начать, а не откладывать на потом. Никаких «завтра, с понедельника» и прочего – прямо сейчас, с этой минуты живите по-новому, живите в стиле фитнес!

### *Список литературы*

1. Закарьян Л.Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – С. 101–104.
2. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнесс – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – №2. – С. 21–23.
3. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии Физических Упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 214–218.