**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Фитнес»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2023**

**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.

**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 психиатры. 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 спортивных травм, это очевидно. В наше время трудно найти титулованного атлета, который бы не включал в свою тренировочную программу силовые упражнения с отягощениями и аэробику, позаимствованные 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.

1 ИЗ ИСТОРИИ

**Фитнес** – яркий пример того, что все новое – это хорошо забытое старое.

Людям испокон веков было приятно смотреть на красивое человеческое тело: проблема, как сформировать и сохранить его стройным и здоровым, волновала всегда, даже когда еще никто не слышал о понятии «фитнес».

В V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство.

Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота, и потому Платон побеждал на Олимпийских играх, Софокл и Еврипид получали награды не только за свои произведения, но и за спортивные достижения, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека, наряду с питанием и образом жизни, называл регулярную физическую нагрузку.

Уже в то время атлетика стала профессией: все свое время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы один раз в четыре года стать лучшими, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия в Западном Пелопоннесе.

В средневековой Европе гораздо меньше времени было принято уделять уходу за своим телом да и оголять его и любоваться им, в общем-то, было не принято.

В ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития.

Следующим местом возрождения фитнеса стала Америка.

Официально данный термин появился в США в 70-е гг., хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны: в госпиталях раненые американские солдаты, чтобы не терять время зря, занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

В 70-е гг. XX в. тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни.

При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений.

К концу 80-х гг. прошлого века фитнес пожаловал и в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап.

До начала исторических изменений в 80-е гг. в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура, но именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса в России.

В советское время абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта и развития физической культуры в целом.

Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы. Однако с завершением советского периода спортивные комплексы и стадионы постепенно превращаются в рынки, а прежняя система физкультуры приходит в упадок.

К началу 90-х гг. утомленные реформами и инфляцией граждане нашей страны совсем забыли о своем внешнем виде. Однако именно в это время из-за границы стали проникать различные модные веяния, одно из которых – представление о том, как важно выглядеть успешно, то есть, помимо аккуратной дорогой одежды, иметь еще и красивую спортивную фигуру. И потому одним из атрибутов западной жизни, попавших в те годы в Россию, стал фитнес.

С тех пор по всей России открылось множество фитнес-клубов.

Специалисты разрабатывают индивидуальные программы, включающие элементы различных видов фитнеса: аэробики, борьбы, калланетики, упражнений на тренажерах – для достижения оптимальной нагрузки и наилучшего результата.

2. ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕС?

Фитнес – это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнес – ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме – естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнес — шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнес не существует.

Часто в английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме». В учебнике  «Оздоровительный фитнес» можно прочитать следующее определение разным категориям фитнеса: общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют так же термин «положительное здоровье».

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние или физическая подготовленность.

В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений.

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; т.н. «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнесс» в русском языке будет понятие «физическая культура» или «физкультура».

Во-вторых, существует «фитнес» как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИТНЕС-ПРОГРАММ

Основной структурной единицей фитнес-технологий является физическое упражнение (движение), выполняемое в различных режимах

Оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей, желающих укрепить и повысить физическую подготовленность. Задачи применения такого режима – устранить остаточные явления заболеваний и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки. По мере улучшения состояния организма возможен переход к следующему, более эффективному режиму психофизическому совершенствования – тренировочному режиму.

Тренировочный режим – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузку или переключиться на иной характер специализированной деятельности. Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надёжности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения поставленных задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специальной тренировки.

Режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу – с целью сохранения приобретённых ранее специфических двигательных умений и навыков и за счёт этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.

Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии функциональных систем. Данный режим применяется главным образом в лечебной физической культуре.

Упражнения циклического характера – хорошее дополнение к перечисленным видам упражнений (велотренажёр, бегущая дорожка, гребной тренажёр и т.д.). Они позволяют регламентировать объём и интенсивность нагрузки, использовать точный контроль за реакциями организма на циклическую нагрузку, анализировать степень адекватности физического воздействия и потенциальные возможности занимающихся.

Силовые упражнения имеют анаэробный характер – они непродолжительны и «малонапряжённые». Направлены на увеличение мышечного тонуса, укрепление мышц, формирование фигуры:

— с отягощением работающего звена собственным весом тела;

— со стандартными снарядами;

— с эластичными предметами;

— с сопротивлением партнёра;

— на тренажёрах с постоянным и меняющимся сопротивлением.

Упражнения на гибкость и растягивание затрагивают нижние конечности и спину как звенья, подверженные «возрастной» деформации и заболеваниям. Растягивающие упражнения способствуют поддержанию оптимального состояния мышечно-связочного аппарата, развитию суставной подвижности как базового элемента общей физической подготовленности и обеспечению совершенствования силы и быстроты, экономизации двигательной деятельности.

Упражнения релаксации и рекреации носят обеспечивающий характер. Характер упражнений способствует решению задачи активного и пассивного отдыха, восстановления после напряжённой работы, а также переключения с одних упражнений на другие.

В фитнес-технологиях различают несколько видов тренинга, каждый из которых отличается целевой направленностью, спецификой задач и средств решения:

— аэробный, или циклический, тренинг влияет, прежде всего, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировки направлены на воспитание выносливости и существенно влияют на состав тела; для данного тренинга характерен 3-5-разовый режим занятий в неделю с интенсивностью 70-65% от максимального (при оценке по ЧСС) с широким варьированием продолжительности одного занятия (15-45 минут).

— анаэробный, или силовой, тренинг определяет силовую составляющую физической подготовленности и процесса её формирования, а также формирует и корректирует фигуру и состав тела; ренировка с изменением степени сопротивления или весовых нагрузок представляет собой напряжённую работу, охватывающую малые и большие мышечные группы.

— тренинг на растягивание используется как самостоятельный вид фитнеса и как дополняющий другие виды тренировок; влияя на состояние мышечно-связочного аппарата и изменяя суставную подвижность, упражнения на гибкость связаны с улучшением физической подготовленности человека и, опосредованно, с его здоровьем.

Фитнес-технологиям (кондиционным) свойственны признаки педагогических технологий обучения и по сути – это способ организации хорошо сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам индустрии сферы оздоровительных услуг.

Фитнес-технологии включают в себя не только атрибутику технологии физической культуры или её названия, но и изменённое содержание, принципы подбора упражнений, направленные на решение основных задач деятельности.

Фитнес-технологии относятся к инновациям в области оздоровительной физической культуры. Истоки и содержание фитнес-технологий непосредственно связаны с фитнес-индустрией, которая развиваясь быстрыми темпами и для решения своих задач вобрала в себя результаты многолетних наработок в сфере оздоровительной физической культуры. Модернизация накопленного опыта лежит в основе возникновения новых технологий.

Большое многообразие разработанных направлений фитнес-технологий, используемых в работе с населением, позволяет осуществить классификацию по признакам: направленности воздействия используемых упражнений (циклические упражнения, танцевальной направленности, заимствование из видов спорта, ЛФК, спортивной медицины и т.д., использования технических средств (тренажёров, амортизаторов, отягощений и т.п.), преимущественного использования на занятиях с группами занимающихся сформированных по возрастно-половому признаку, а также в зависимости от решения педагогических задач.

В рамках деятельности фитнес-клубов, предприятий фитнес-индустрии, принята классификация фитнес-программ, разработанная и принятая Международной ассоциацией оздоровительных, теннисных и спортивных клубов (IHRSA), Международной ассоциацией двигательной активности и танцев (IDEA), Всемирной организацией фитнесса (WFO), Европейской конфедерацией «Спорт и здоровье» (CESS). В соответствии с перечнем Общероссийского классификатора продукции и услуг (ОКДП), фитнес-технологии и программ дифферецируются по следующим направлениям:

— аэробные программы;

— силовые программы;

— программы смешенного формата;

— программы «Body& Mind» (разумное тело);

— танцевальные программы;

— программы с использованием элементов восточных единоборств.

Принимая во внимание основы классификации фитнес-программ, разработанные Международной ассоциацией оздоровительных, теннисных и спортивных клубов и принятые участниками фитнес-индустрии, многие авторы в ходе собственной научно-исследовательской деятельности и используя основные принципы классификации физических упражнений, разработали классификационные таблицы для вида физкультурно-оздоровительных технологий – «фитнес-технологии (кондиционные технологии)».

4. ВИДЫ ФИТНЕСА

Условно выделяют три вида фитнесса: общий фитнесс, физический фитнесс, спортивно-ориентированный.

Общий фитнесс, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «положительное здоровье». То есть имеется в виду динамическое многомерное состояние, включающее требуемый уровень работоспособности, достаточную общественную активность, эмоциональную реактивность и психологическую уверенность.

Занятия общим фитнессом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности и некоторого удовлетворения потребности в двигательной деятельности. Обычно этому соответствует 2—3-разовый в неделю режим занятий.

Физический фитнесс подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Иначе говоря, это — «базовый» фитнесс, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

Для данного типа фитнесса характерны регулярные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов опорно-двигательного аппарата, упражнения силового и аэробного характера, рациональное питание, нормальное реагирование на психические нагрузки за счет формирования способностей переносить напряжения, переключаться на иные действия и формы деятельности, здоровые нормы поведения, разнообразие деятельности, эмоциональный комфорт и др.

Спортивно-ориентированный фитнесс определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач. Соотнесение условий конкретного вида спортивной деятельности и требований к проявлению соответствующих способностей с возможностями реализации их в процессе данного вида фитнесса является отличительной его чертой.

Таким образом, каждый вид фитнесса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски — что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

Систему фитнесса в целом можно представить как «фитнессиндустрию», включающую: задокументированную программу действий, организационную форму — «фитнесс-клуб», коллектив профессионалов, реализующих конкретную программу действий, систему кадрового обеспечения, профессионально-производственные предприятия и властные структуры, обеспечивающие техническое оснащение системы и рычаги социально-правового регулирования деятельности ее.

4.1. **Бодифлекс** — комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом.

Цель бодифлекса — сброс лишнего веса и улучшение мышечного тонуса. При насыщении клеток кислородом они укрепляются и более качественно функционируют. Выполняя упражнения бодифлекс происходит подтяжка кожи, исключая растяжки, что немаловажно во время похудения.

4.2 **Воркаут** – массовое спортивное явление, которое приобрело широкую популярность в последнее время благодаря своей относительной дешевизне (гимнастические площадки можно найти почти в каждом дворе, не нужно тратиться на посещение различных залов) и не замысловатой концепции тренировок. Хоть воркаут иногда и называют видом спорта, таковым он не является, поскольку он не занесен в официальный список видов спорта, ни в одной стране. Очень распространен среди молодежи, хотя в разных странах приходиться видеть и достаточно пожилых атлетов данного вида фитнеса.

4.3 **Стретчинг** (растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Также стретчинг предотвращает возникающие с возрастом и неправильным образом жизни боли в спине. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы. 43.4 Люди обычно при слове «йога» в первую очередь вспоминают про всякие хитрые упражнения с завязыванием ног узлом за головой. Но йога – это учение, можно даже сказать стиль жизни. У нее есть своя философия и много правил поведения, которым истинный йогин должен следовать.

4.4 Прекрасная фигура, ровная спинка, плоский подтянутый животик — это минимум, который может подарить телу **пилатес**. Есть еще множество причин, по которым можно и нужно заниматься пилатесом, давайте поговорим об основных.

Пилатес настолько универсальный вид фитнеса, что им может заниматься любой человек — не зависимо от возраста, веса и отсутствия базовой физической подготовки. Занимаясь пилатесом вам не страшен возраст, ведь благодаря занятиям вы даже в 40-50 лет будете оставаться подвижными. Ведь занятия пилатесом являются лучшей профилактикой заболеваний суставов таких как: остеохондроз, остеопароз и.т.п. Ваша нервная система никогда не будет подвержена стрессам, тело будет находиться в гармонии с душой, ведь пилатес еще называют спортом для души и против стресса.

4.5 **Калланетика** — это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Разработана калланетика американкой Каллан Пинкей в 60-х годах 20-го века. После одиннадцатилетнего путешествия по всему миру, у Каллан начались проблемы со спиной и коленями и для того что бы облегчить себе существование, она начала выполнять различные упражнения. Каллан была просто поражена эффекту, боли исчезли, а мышцы стали значительно крепче.

Калланетика состоит из 29 упражнений, в основе которых лежат асаны из йоги, все они статические. Выполняя эти упражнения происходит напряжение всех групп мышц одновременно. Также усиливается обмен веществ, что благоприятно сказывается как на фигуре так и на всем организме. Каланетика, способна помочь людям страдающим: болями шейного отдела, проблемами со спиной и позвоночником.

4.6 **Шейпинг** — вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Система создавалась для женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Главный принцип данного вида фитнеса — метод строго, регламентированного упражнения. Перед разработкой системы были проведены специализированные исследования, по результатам которых, были выделены 9 типов конституции женского тела, и для каждого из этих типов были описаны объективные параметры шейпинг-модели.

4.7 **Аэробика** — это комплекс упражнений, который включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Сегодня существует большое количество разновидностей этого вида фитнеса: различают оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику. Также существует базовая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (с использованием фитбола), слайд-аэробика и другие…

4.8 Аквааэробика это занятия физическими нагрузками в воде, сопровождаемые музыкальным оформлением.

Ключевая особенность аквааэробики от, например, тех же фитнеса и шейпинга – это занятия в воде. С этим и связан ряд особенностей присущих лишь аквааэробике. Если в «сухопутных» видах фитнеса главными традиционно считаются упражнения на перемещения, упор и прыжки, то занятия аквааэробики основываются на сопротивлении воды, и на всех от нее производных.

4.9 Суть кроссфита заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью. Все тренировки базируются на «Тренировках дня».

Главная цель **кроссфита** – развитие общей физической формы спортсмена, скорости его реакции, выносливости и готовности к любой нестандартной ситуации в жизни, требующей от него максимальной отдачи, в плане физических действий. В среднем, упражнения длятся около 20 минут, но выполняются в интенсивном темпе.

В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах, и т.д.

4.10 Пауэрлифтинг принято называть «силовое троеборье». **Пауэрлифтинг** — силовой вид спорта, цель которого заключается в преодолении сопротивления, максимально тяжелого для спортсмена веса.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинге используют три упражнения: приседание со штангой на спине, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги (отрыв веса от пола).

Все эти упражнения хорошо известны и часто используются в бодибилдинге. Они являются  «базовыми» так как при их выполнении задействовано большое количество мышц и суставов. Также, «базу» рекомендуют выполнять начинающим атлетам различных видов спорта, для увеличения физических показателей и набора мышечной массы.

4.11 Что такое **бодибилдинг**? Дословно в переводе с английского это «строительство тела». То есть придание своему телу необходимых форм и размеров. Занимаясь бодибилдингом, независимо от исходного физического состояния, вы сможете получить потрясающий прирост мышечной массы, если выберите верную методику занятий и приобретете правильные привычки по восстановлению сил. С течением времени человеческое тело поддается радикальным трансформациям своего внешнего облика.

5. ЧТО ДАЕТ ФИТНЕС ЧЕЛОВЕКУ?

Интенсивный темп жизни XXI в. подтверждает, что без физической 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;

— 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 восстановлении организма; регулярные занятия фитнесом стимулируют обмен веществ;

—  гибкость: стретчинг улучшает подвижность суставов, а это, в свою очередь, снижает вероятность травм; гибкость – один из факторов долголетия;

— увеличение плотности костной ткани: силовые упражнения при правильном питании повышают плотность костной ткани, 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 веществами, а это является профилактикой образования тромбов и других опасных заболеваний;

— иммунитет: чередование труда и отдыха, регулярные грамотные занятия фитнесом, здоровое питание и рациональный режим дня укрепляют иммунную систему;

— повышение болевого порога: регулярные тренировки уменьшают восприимчивость организма к болевым ощущениям;

— ясность ума: фитнес помогает поддерживать весь организм на пике формы как физической, так и умственной;

— продление молодости: правильный образ жизни, который предполагают занятия фитнесом, замедляет процесс старения; недаром у фитнеса нет возрастных границ;

— самоконтроль: умение владеть собой, выработанное во время тренировок, приучит самостоятельно справляться с любой жизненной ситуацией;

— воля: проявляется возможность укрепить свою волю, придерживаясь 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 гармонию 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, жизнерадостного взгляда на мир.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П. и др. Физическая культура: Учебно-методический комплекс. — М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. — 315 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методология физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры)/М.: Физическая культура и спорт, 1992. – 140 с.

3. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2008. — 336 с.

4. Сапожникова О.В. Фитнес [учеб. пособие]/М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

5. Физическая культура. Фитнес:учебное пособие/Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.