

РОЛЬ ФИТНЕСА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE OF FITNESS AS A HEALTH-SAVING TECHNOLOGY IN HUMAN LIFE

D. Petrov

Abstract: The article is devoted to the issue of the positive impact of fitness on the psychological and physical condition of a person. The conceptual and categorical apparatus of the topic is revealed, the main types of fitness are highlighted, the characteristic of fitness qualities is given. From birth, a person has a certain type of physique and physical qualities that are not uniformly developed in him. The earlier the weaknesses of physical development are discovered, the more chances there are for their correction by general developing special exercises, with the help of which all fitness qualities are improved: strength, flexibility, endurance, dexterity, speed. Given the type of physique, in isolation with weights, working on certain muscle groups, it is possible to improve the relief and proportion of the figure. Health-saving fitness exercises can strengthen not only the physical and mental components of a person, but also form an aesthetic taste for your own body.

Keywords: health, fitness, muscles, strength, aerobics, stress.

Петров Дмитрий Владимирович,

многократный чемпион России по пляжному бодибилдингу, судья по бодибилдингу и фитнесу России, профессиональный спортсмен Elite PRO IFBB, независимый исследователь
dimapetrov0501@gmail.com

Аннотация: Статья посвящена вопросу положительного влияния фитнеса на психологическое и физическое состояние человека. Раскрыт понятийно-категориальный аппарат темы, выделены основные виды фитнеса, дана характеристика фитнес-качеств. С рождения человек обладает определенным типом телосложения и физическими качествами, которые развиты у него не равномерно. Чем раньше обнаруживаются слабые места физического развития, тем больше есть шансов для их коррекции общеразвивающими специальными упражнениями, с помощью которых совершенствуются все фитнес-качества: сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота. Учитывая тип телосложения, изолированно с отягощениями работая над определенными группами мышц, возможно добиться совершенствования рельефа и пропорции фигуры. Здоровьесберегающие фитнес упражнения позволяют укреплять не только физические и психические составляющие человека, но и формируют эстетический вкус к собственному телу.

Ключевые слова: здоровье, фитнес, мышцы, сила, аэробика, стресс.

*Когда у тебя хороший день – занимайся фитнесом.
Когда день плохой – занимайся фитнесом больше.
В здоровом теле – здоровый дух.*

Фитнес по праву можно назвать наукой о здоровом образе жизни, целью занятий которых является улучшение показателей силы, ловкости, гибкости и выносливости, развитие и поддержание хорошей физической формы. Для одних фитнес является видом спорта для создания идеальной фигуры, для других – модный тренд времени, свободное времяпрепровождение, для третьих фитнес стал частью образа жизни. Само понятие «фитнес» зародилось от английского выражения «to be fit» (пер. «быть в форме»). [6] Фитнес – это не просто тренировки с физическими нагрузками, это целая культура, в систему которой входят режим труда и отдыха, правильное питание, внимательное отношение к собственному телу, здоровью и даже к окружающему миру.

Одно из распространенных направлений фитнеса – аэробика. Ритмичные упражнения аэробики под музыку, способствуют поднятию настроения, укреплению суставно-мышечной и сердечнососудистой деятельно-

сти организма, улучшению дыхания, координации и т.д. Приблизительные подсчеты выделяют не менее сорока видов аэробики.

Второй по популярности вид фитнеса – шейпинг. Шейпинг направлен на формирование идеальной фигуры. Он имеет две важные составляющие: специальное питание, нацеленное на скорое снижение массы тела и до 300 циклических упражнений выполняемых на одну группу мышц.

Стретчинг является также видом фитнеса, направленный на достижения эластичности мышц и гибкость суставов. Также к самостоятельным направлениям в фитнесе относят йогу и пилатес. Данные направления анализируются с точки зрения мотивирующей силы для поддержания оптимального физического состояния организма человека, его оздоровления, предотвращения болезней, борьбы со стрессом и укрепления иммунной системы. Йога неразрывно связана с таким методом релаксации как медитация. Для стрессов медитация выступает главным врагом. Стрессы испытывают все люди, а он, в свою очередь, медленно разрушает все системы человеческого организма через учащенное сердцебиение,

отток крови от сердца, печени, желудка и других органов к рукам и ногам. Медитация улучшает работу мозга и замедляет старение.

Фитнес позволяет совершенствовать такие личностные физические качества как сила, гибкость, выносливость и ловкость. Физическими качествами называют функциональные свойства организма, которые обеспечивают адекватную двигательную деятельность. Закономерности, которые необходимо соблюдать при воспитании физических качеств: формирование необходимых качеств происходит исключительно в процессе проявления двигательной активности; постепенность и гетерохронность развития физических качеств.

Фитнес как программа похудения для мужчин и женщин отличается. Это связано с физиологическими особенностями организмов. Важными составляющими в подборе программы фитнеса выступают физическое состояние и возраст занимающегося.

Фитнес для женщин 18-30 лет. Как правило, в этом возрасте организм должен справляться с нагрузками, обменные процессы не должны подводить, без усилий сжигаются калории. Именно этот возраст способствует укреплению мышц, формируется база на будущее, для долгосрочной перспективы в целом организм становится сильнее. Оптимальным вариантом занятий является чередование нагрузок. К примеру, полчаса зарядки ежедневно или три занятия в неделю по часу. Не плохо каждый день делать полчаса упражнений на растяжку и выносливость (пример, йога), дополнительно заниматься пробежкой, велосипедным видом спорта, плаванием. [7]

Фитнес для женщин 30-40 лет. В этом возрасте женский организм, который не испытывает нагрузки, тратит в день на 125 калорий меньше, чем в более молодом возрасте, происходит накопление жировых отложений, кости и суставы стареют. Возможна вялость, быстрая утомляемость организма. Для женщин данного возраста необходимо заниматься фитнесом по четыре часа в неделю, а один час в неделю делать растяжку. Будут полезны аэробика, аквааэробика, плавание, занятия в спортзале на тренажерах и с утяжелениями. Лучшим вариантом является совмещение аэробики и занятий в тренажерном зале.

Фитнес для женщин 40-50 лет. В этом возрасте кости лишаются каждый год до 1% собственной массы, а гормональные нарушения приводят к жировым отложениям. Для уменьшения проявления данных признаков нужно систематически заниматься физической активностью. Необходимо делать упражнения на растяжку не менее часа каждую неделю, 2-3 часа заниматься аэробикой или танцами.

После 50 лет женский организм теряет мышечную массу, происходит ее компенсация за счет жира. Лишний вес отрицательно воздействует на сердечно-сосудистую систему и суставы. В этом возрасте два часа в неделю необходимо уделять кардиотренировкам, а один час уделить занятиям на растяжку, необходимо начать тренировать подвижность крупных суставов, вырабатывать развитие мышц спины и бедер, а также упражняться ротационными движениями.

После 60 лет рекомендован щадящий режим занятий с минимальной нагрузкой. Важна регулярность занятий, желательно с тренером, который определит индивидуальную нагрузку наиболее оптимальную для организма. Полезны ходьба, в том числе и скандинавская, велосипед, плавание, йога и пилатес. [2] В этом возрасте вводятся ограничения на упражнения с большой нагрузкой на суставно-связочный аппарат; резкие изменения положения и движения тела, сильные наклоны, стойки на голове, кистях; выгибания; длительную статику, а также групповую йогу, которая не учитывает индивидуальных особенностей состояния опорно-двигательного аппарата.

В организмах мужчины и женщины в среднем одинаковое количество жировых клеток, однако, они отличаются размерами и функционированием ферментов. Мужской организм запасает жир медленнее и сжигает его значительно быстрее. Мужчины толстеют, поскольку недосыпают и испытывают стрессовые ситуации. [4] Однако мужчины, в отличие от женщин, худеют по большей части за счет расхода жиров, а не мышечной ткани. К главным правилам похудения, приобретения и проявления мускулатуры для мужчин можно отнести:

1. Необходимо найти свой личный режим приемов пищи. Например, дробное питание: четыре-пять небольших приемов пищи в течение дня.
2. Необходимо сочетать кардио- и силовые тренировки. Хорош в этом деле триатлон (в программу входят бег, плавание и велосипед), спортивная ходьба, игра в футбол, плюс упражнения для ног, рук, пресса, груди и спины с утяжелениями.
3. Не обязательно полностью исключать из рациона любимые продукты и алкоголь. 2-3 раза в неделю можно съесть пирожное, жареное мясо, выпить бокал вина или пива. Но в остальные дни соблюдать режим и придерживаться принципов правильного питания.
4. Необходимо пить два литра воды в день.
5. Необходимо спать не меньше 7 часов в сутки.

Различают два режима работы силы мышц: статический и динамический. Сокращение длины мышц – преобладающий, удлинение длины мышц – уступающий. Силой мышц называют величину разового максимального усилия, на которое способна мышца, то есть это личный

рекорд в упражнении. Больше результат – выше сила. Тренировка для вырабатывания силы строится на постепенном увеличении нагрузки с изменением количества повторов, темпом выполнения и усложнением исходных положений с отягощениями.

Для формирования силовых качеств в тех или иных видах упражнений необходимо ориентироваться на следующие обстоятельства:

- наибольшую силу мышц можно выработать в нагрузке при статическом режиме, однако подходить к данной работе необходимо с осторожностью помня, что можно неблагоприятно воздействовать на нервную систему;
- наибольшие показатели динамической силы обнаруживаются при средней скорости сокращения мышечных групп, наименьшие показатели – при быстром сокращении;
- «взрывная», скоростная сила вырабатывается при быстрой и большой по величине начальной динамической нагрузки на мышцы;
- медленная жимовая сила вырабатывается при медленном сокращении мышц с околопредельными отягощениями;
- околопредельная или максимальная нагрузка характеризуется быстрым переключением с одного на другой режим работы мышц, это является проявлением координационных способностей человека. [3]

Высокий уровень гибкости характеризуется достаточным анатомическим радиусом движения в суставах; растянутостью мышц, сухожилий, связок; эластично-

стью силы мышц. Развивается гибкость исключительно при наличии терпения и трудолюбия занимающегося, поскольку растягивание мышц предполагает болевые ощущения. Тренировки для формирования гибкости можно выполнить как в статическом, так и в динамическом и баллистическом режимах, но для этого необходимо хорошо подготовиться, разогреться. В разминке следует выполнять упражнения с малой амплитуды, дозированно, с постепенным ее увеличением. По мере развития гибкости необходимо включать упражнения с отягощениями или с резиновым жгутом, а также статическое удержание шпагатов, планок, мостов и наклонов от нескольких секунд до минут. Для закрепления полученных результатов нужно выполнить амплитудные взмахи, удержание конечностей на контрольной высоте и т.п. [7]

Выносливость подразделяется на общую и специальную. [4] Общая выносливость – показатель подготовленности кардиореспираторной системы человека; предполагающая тренировки связанные с плаванием, аэробикой, бегом трусцой, марафонским бегом, ездой на велосипеде и иными циклическими упражнениями. Специальная выносливость подразумевает специальные тренировки, необходимые для конкретного вида спорта. Для спортсменов, выступающих в классе фитнес, выносливость необходима для выполнения произвольной композиции.

Таким образом, занятия фитнесом повышают настроение человека, способствуют нормализации сна, физического и психологического состояния, являются инструментом в борьбе с бессонницей, стрессом, негативной энергией и нервозностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арамян Н.Г., Степанова Л.А. Фитнес – это мода или здоровый образ жизни // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2017. – № 23(34). – С. 34-38
2. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни. – М.: Гостехиздат, 2015. – 242 с.
3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // теория и практика физической культуры – 2003. – № 2 – С. 28-31
4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 2015. – 256 с.
5. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.
6. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894
7. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт: учебник для студентов. М.: Литагент «Неоглори», 2004. – 57 с.

© Петров Дмитрий Владимирович (dimapetrov0501@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»