

М.Т. Зеленина, И.И. Каштанова, Т.И. Князева
ФИТНЕС – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

*ГБОУ ВПО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,
каф. физической культуры и медицинской реабилитации*

Резюме. Рассмотрены некоторые аспекты роли фитнес-тренинга для достижения оптимального развития физической силы, гибкости, контроля за весом тела, позитивного физического и психического настроения и коррекции фигуры.

Ключевые слова: фитнес, здоровый образ жизни, питание, красота, бодибилдинг.

В наше время критериями совершенства тела являются, прежде всего, стройность, подвижность и пластичность. У нас никогда нет свободного времени, а нам еще необходимо позаботиться о своем здоровье и красоте, в решении этих задач нам может помочь фитнес.

Фитнес - это здоровый образ жизни, а также совершенство физической формы, равновесие эмоционального состояния. Единого и окончательного определения фитнеса не существует. В буквальном переводе с английского слово «фитнес» означает пригодность, соответствие[1,С.5].

Фитнес универсален, в чем и заключается одно из основных его преимуществ перед другими системами оздоровления. Он включает себя занятия в тренажерном зале, аэробику, правильное питание.

Система фитнес-тренинга также имеет американские корни и включает в себя систему «строительства» тела (т.е. бодибилдинг), аэробный тренинг и рациональное питание. Что касается «силового компонента» фитнес-тренинга, то уже в начале 70-х годов стало совершенно очевидно, что бодибилдинг справляется с решением задач по строительству мускулистого тела быстрее и эффективнее, чем какая бы то ни было система физических упражнений, существовавшая до него[2,С.17].

Средствами для достижения красивого, в меру мускулистого тела служат физические упражнения, выполняемые с отягощениями и относительно высокобелковый рацион питания. Ведь ни один вид спорта не может дать нам такого сочетания.

Фитнес-это, безусловно, одна из самых удачных попыток создать и научно обосновать целостную систему гармоничного физического развития человека.

Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. Это способствует развитию сердечно-сосудистых расстройств, непосредственно отражается на становлении таких физических качеств как быстрота и выносливость. Очень сильно изменяется при гипокинезии опорно-двигательный аппарат, развивается атрофия мышц, теряется мышечная масса, страдает костная система.

Движение необходимо для полноценной работы человеческого мозга, занятия физическими упражнениями способствуют увеличению скелетной мускулатуры, укреплению связок суставов росту и развитию костей.

Выполнение физических упражнений имеет два последствия для организма: специфический эффект, то есть адаптация к данным физическим упражнениям;

дополнительный, неспецифический эффект повышения устойчивости к разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды.

Люди систематически занимающиеся физическими упражнениями (не менее 6-8 часов в неделю) реже болеют, легче переносят инфекционные заболевания, у них меньше частота и длительность простудных заболеваний, гораздо меньше сопутствующих осложнений. У спортсменов повышается устойчивость к перегреванию и переохлаждению, к действию проникающей радиации.

Физические упражнения снижают риск заболеваний ишемической болезнью сердца. При систематических занятиях фитнесом происходит

непрерывное совершенствование механизмов регулирующих работу всех органов и систем человеческого организма. Чем шире диапазон физических упражнений и длительнее стаж занятий, тем ярче проявляется их положительное влияние. Физические упражнения обеспечивают нормальную работоспособность печени и почек, улучшают функции желез внутренней секреции, которые играют большую роль в росте и развитии молодого организма.

Повседневную двигательную активность следует рассматривать как естественную основу накопления резервов здоровья. В этих условиях очевидна роль развития фитнеса как средства для получения основного эффекта повышения и сохранения здоровья человека. На основании вышеперечисленного, становится очевидным факт высокой значимости для современного человека соблюдения необходимого двигательного режима и занятия фитнесом, так как снижение активной двигательной деятельности влияет на здоровье.

Стресс - это ответ организма на различные экстремальные воздействия, могущие иметь не только психологическую природу, но и физиологическую природу. И тот, и другой тип негативных факторов-стрессоров вызывает одинаковые биохимические сдвиги в организме[3,С.21].

По утверждению психологов, злоба, раздражительность, агрессия очень редко бывают реакцией на какую-то конкретную ситуацию. В повседневной жизни, когда человека что-то принципиально не устраивает, то со временем внутри него начинает накапливаться отрицательный заряд. Со временем негативные эмоции неудержимо прорываются наружу даже по незначительным поводам. Это разрушительно действует на здоровье: повышается давление, риск сердечно-сосудистых кризов, инфарктов и инсультов. Стресс и эмоциональная напряженность существенно снижают сопротивляемость организма - в этом смысле психологически обусловленным можно считать любое заболевание[4,С.15].

Стрессы нельзя копить в себе. Вот простейшие приемы самоконтроля, помогающие избежать всевозможных «неадекватных реакций»:

- Сократить потребление сигарет и кофе, а лучше бросить курить и пить кофе вовсе.
- Постараться сознательно отыскать ситуации, которые провоцируют вас на приступы гнева. Стараться избегать подобных ситуаций.

- Постараться всегда оценивать себя, как человека здорового, жизнерадостного и активного.
- Заниматься фитнесом. Физическая активность «подпитывает» психику положительными компенсаторными эмоциями.

Итак, если вы хотите быть здоровым, красивым и счастливым?! Нет ничего проще - занимайтесь фитнесом! Фитнес не только укрепляет мышцы и корректирует фигуру, постоянные занятия помогут вам в снятии стрессов. Человек, занимающийся фитнесом - всегда молод. Будьте же молоды и здоровы!

Все вышеперечисленное свидетельствует о "необходимости специального образования в области программирования и воспитания здоровья, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. Лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, на 7-9 лет сократилась продолжительность жизни, снижается производственный потенциал общества, с учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию.

Литература

1. «Анатомия силовых упражнений» Автор: Фредерин Делавье 2013г.
2. «Фитнес. Гид по жизни.» Автор: Денис Селиникин.2007г.
3. «Меняю жир на силу воли.» Автор: Ярослав Брин.2005г.
4. «Фитнес для умных». Автор: Смирнов Д.И..20Юг.
5. « Книга о теле».Автор: Кэмерон Диаз .2015

M.T. Zelenina, I.I. Kashtanova, T.I. Knyazeva

FITNESS- TRAINING- IS A FORMULA TO HEALTH AND BEAUTY

Voronezh State Medical University

Abstract..The role of fitness training in order to achieve the optimal development of physical strength, flexibility, control of body weight, the positive physical and mental mood and body shaping. Fitness is said to be multifunctional. This is considered to be one of its advantages comparing to other health improvement systems. No other sport can give us such a balanced combination of physical qualities. Fitness is undoubtedly one of the successful attempts to create and give scientific credence to the entire system of the human balanced physical development.

Key words: fitness, healthy lifestyle, food, beauty, bodybuilding.

References

1. Frederin Delav'e Anatomiya silovyh uprazhneniy. - 2013.
2. Selinikin Denis Fitness. Gid po zhizni. - 2007.
3. Brin YAroslav Menyayu zhir na silu voli. - 2005.
4. Smirnov D.I. Fitness dlya umnyh. - 2010.
5. Kameron Diaz Kniga o tele. -2015.

Сведения об авторах: Зеленина Марина Тихоновна- доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации, место работы Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н.Бурденко; Каштанова Инна Ивановна - старший преподаватель кафедры физической культуры и медицинской реабилитации, место работы Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н.Бурденко; Князева Татьяна Ивановна – старший преподаватель кафедры физической культуры и медицинской реабилитации, место работы Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н.Бурденко.