

ПОНЯТТЯ «ФІТНЕС» В СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЯХ

Доповідач: Крикуненко М.Г., студент гр. ЕП-11

*Науковий керівник: Індік П. М., старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту*

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші надмірності в їжі з майже неминучим у випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубній звички до паління і алкоголю, активно вкорочують своє життя.

Медициною наукою встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримки нормального рівня діяльності та працездатності організму.

Єдиний тип тренінгу, який враховує всі ваші особливості фігури, який залежно від вашого соматотипу запропонує вам комплекс вправ, що включає в себе заняття з вагами і аеробіку - це фітнес. Поняття «фітнес» вже міцно увійшло в наше життя, створені фітнес-клуби, видаються журнали, проводяться фітнес турніри. Фітнес став способом життя, провідним до фізичного і ментального здоров'ю людини. Фітнес включає в себе і заняття в тренажерному залі, і аеробіку, і правильне харчування - одним словом, фітнес - це спосіб життя, який прийнято називати «здоровим».

Оздоровчий ефект фітнесу пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-

судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз і ін.)

Займаючись фітнесом людина потрапляє у світ нових відчуттів, позитивних емоцій, знаходить гарний настрій, бадьорість, життєрадісність, відчуває приплив сил.

Фітнес - це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес - відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі - природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби та погані звички стали справжньою розкішшю. Фітнес - шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання тіла" [5].

Єдиного і остаточного визначення фітнес не існує. Досі спостерігається різночитання навіть у написанні слова "фітнес" і "ф'їтнес".

Часто в англійській мові використовується вираз "To be fit", що можна перекласти як "бути в формі". У підручнику Хоулі Е.Т., Френкса Б.Д. "Оздоровчий Фітнес" [7] можна прочитати таке визначення різним категоріям фітнесу: загальний фітнес - це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують так само термін "позитивне здоров'я".

Фізичний фітнес - прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як гарний фізичний стан або фізична підготовленість.

У російській мові слово "фітнес" придбало декілька значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Як правило, це тренування з обтяженнями, спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; т.зв. "Аеробні" або "кардіо" тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя. Найбільш близьким до цього поняття "фітнес" у російській мові буде поняття "фізична культура" або "фізкультура".

По-друге, існує "фітнес" як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку,

і стрімко йде на спад популярність змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу у зміні форми і критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді досить популярних зараз змагань з "фітнесу", де йде оцінка, як пропорцій тіла спортсменки, так і вміння володіти цим тілом, проявляється в т.зв. довільній програмі [5].

Хто стоїть біля витоків зародження фітнесу - точно не відомо, але є декілька версій історії фітнесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности /Под ред. Л.А. Иоффе. - М. - 1978. - С. 115-118.
2. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. - С. 61-80.
3. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - С. 101-104.
4. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнесс - новое направление в оздоровительной гимнастике //Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2. - С. 21-23.
5. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы. - 200. - № 4. - С. 19-22.
6. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнесс. - М.: Эксмо, 2002. – 384 с.
7. Хоули Э.Т., Френкс Д.С. Оздоровительный фитнесс: Пер. с англ. - Яценко А.А. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 214-218.
8. Шихи К.К. Фитнесс - терапия. - М.: Тера - спорт, 2001. – 324 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 10-13.