

УДК 634.28.1

Кириченко О. В.¹, Корягіна А. В.²

¹ студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

Фітнес — це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному

супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення.

Фізичний фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Загальний фітнес - це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний складники. Якщо не діє один з компонентів, то не спрацює і вся система.

Основна мета і завдання фітнесу - підтримка тіла в гарному тонусі, оздоровлення різних систем організму і, що дуже важливо, покращення емоційного стану людини - це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури профілактика, патологічних станів та профзахворювань. Виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, відчуття життєвої енергії, бадьорості.

Фітнес, як спортивно-суспільна наука, виник в стародавні часи, і мав назву «фізична культура», який абсолютно жодним чином не торкався змагального поняття «спорт» і відповідав виключно за комплексний розвиток здоров'я, духовності, працездатності, ментальності та соціальності тієї чи іншої людини. Паралельно, але окремо один від одного, розвивалися два типи фітнесу — європейський (після 1492 року — євро-американський) та східний. В основі різниці систем фізичної культури Сходу та Заходу лежать відмінність менталітетів, філософій, національних особливостей, які виразилися й в області фізичних вправ та технік, різні механізми керування рухами.

Однією з основних причин займатися фітнесом є його сприятливий вплив на здоров'я. Регулярні тренування покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують її витривалість та ефективність. Сильні м'язи, легкі та гнучке тіло – запорука не лише гарного зовнішнього вигляду, а й упевненості у власних силах. Крім того, фітнес сприяє зміцненню кісток, що особливо важливо для запобігання остеопорозу.

Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес

Вважається, що зародженню сучасного фітнесу сприяло три основні причини: перша - ожиріння американської нації, друга - боротьба з анаболічними стероїдами, третя - величезна кількість мужоподібних м'язистих жінок на турнірах з бодібілдингу.

Заняття фітнесом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тону, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню та корекції статури, психопрофілактиці, психокоорекції, психорегуляції, набутті життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці...), що робить його практичною реалізацією науки «Валеології»

Фітнес не лише тренування у спортзалі або виконання фізичних вправ. Це цілеспрямований підхід до здорового способу життя, що охоплює не лише фізичні, але і психологічні та соціальні аспекти. Фітнес стає фундаментом для покращення фізичного здоров'я, підвищення енергії, поліпшення настрою та збереження молодості.

Важливим аспектом фітнесу є регулярні фізичні навантаження, які сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню кровообігу та збільшенню м'язової маси. Це допомагає знизити ризик серцево-судинних захворювань, а також контролювати вагу та підтримувати оптимальний рівень енергії протягом дня.

Крім того, фітнес сприяє покращенню психологічного стану. Під час тренувань в організмі виділяються ендорфіни - гормони радості, які знижують рівень стресу та тривожності, підвищують настрій та самопочуття. Фізична активність також сприяє поліпшенню сну, збільшенню концентрації та зниженню ризику розвитку депресії.

Однак фітнес - це не лише заняття в спортзалі. Це також правильне харчування, відмова від шкідливих звичок, регулярні медичні огляди та загальна підтримка здорового способу життя. Заохочувати до фітнесу можуть різні форми активності: від занять у тренажерному залі до прогулянок на свіжому повітрі, від йоги до плавання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / [авт. кол.: Ю. І. Беляк, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика та ін.]. — Львів: ЛДУФК, 2018. — 208 с.

2. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденков, М. Ю. Короп ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. — Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. — 415 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 366—385.

3. <https://studfile.net/preview/5282905/>