

## СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ

Гущина А. А., Миронова С.П.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Фитнес (от английского «to benefit» – соответствовать) переводится на русский язык – быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность интегрального плана, целью которого является повышение возможностей организма к физическим нагрузкам [2, 3, 4].

Фитнес является своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики, главная задача которого – укрепление организма с помощью доступных современных фитнестехнологий, основой которых являются физические упражнения.

Современный человек подвержен влиянию различных негативных факторов, например, таких как отсутствие необходимых физических нагрузок, неправильное питание, неблагоприятная окружающая среда (выхлопные газы автомобилей, солнечная радиация, промышленные выбросы и т.д.), вредные привычки и др. Все это приводит к возникновению тяжелых болезней и наступлению преждевременной старости. Многие заболевания связаны с нарушением обменных процессов.

Занятия фитнесом – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок. Установлено, что нормализовать обмен веществ в организме помогают не только занятия в тренажерном зале, но и правильное питание: только сбалансированный пищевой рацион может помочь решить любую тренировочную задачу. Правильное питание и двигательная нагрузка нормализуют водно-солевой баланс, что, в свою очередь, позволяет предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-

сосудистой системы, системы пищеварения и выделения. Кроме этого, правильное питание и физические нагрузки в тренажерном зале предупреждают образование атеросклероза и других сосудистых заболеваний [2, 3].

Безусловная популярность фитнеса обусловлена и тем, что занимающиеся не изнуряют себя тренировками и диетами. Фитнес не утомляет, а тонизирует организм. Во многих европейских странах фитнес является программой, направленной на укрепление здоровья нации.

Занятия фитнесом должны соответствовать определенным правилам:

- физические нагрузки должны учитывать индивидуальные особенности организма занимающегося;
- силовые тренировки должны быть регулярными - оптимально 3 раза в неделю;
- необходимы регулярные кардиотренировки для укрепления всех функциональных систем организма.

Цель кардиотренировок – укрепление функциональных систем организма, которые прямо не подвержены влиянию силовой тренировки. Прежде всего – это тренировка кардио–респираторной системы организма. Укрепление кардио–респираторной системы в сочетании с повышением функциональных возможностей тех систем организма, которые получают нагрузку во время силовой тренировки в тренажерном зале, позволяет увеличить силу мышц, их эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества, что очень важно для современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни [1, 2].

Сегодня в фитнес включены как силовые упражнения, так и классические элементы аэробики. Нагрузка во время занятий аэробикой приходится на крупные мышцы и костную систему организма (суставы, позвоночник и нижние конечности). В связи с этим для занятий фитнесом требуется специальная экипировка. Обязательным является наличие кроссовок, которые

увеличивают рессорную функцию стопы и уменьшают нагрузку на суставы. Одежда и обувь обязательно должны быть удобными и комфортными.

Таким образом, чтобы нормализовать обмен веществ в организме и предупредить развитие многих серьезных заболеваний, необходимо для здоровья заниматься классической аэробикой и силовыми тренировками в рамках фитнеса. Кроме того, необходимы и кардиотренировки, которые могут усилить эффект оздоровления организма, что в свою очередь приведет к продлению молодости и улучшению качества жизни. Именно такие задачи выполняют современные фитнес технологии.

#### Список литературы

1. Григорьев В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.
2. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
3. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
4. Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ИВЗАИМОСВЯЗЬ МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Деревяшкина А.В., Мишнева С.Д.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены,