

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 291-293.

УДК 796.4 (043.2)

Подтуркіна В.Б.

Національний авіаційний університет, Київ

ФІТНЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тіло людини створене, аби постійно рухатись. Наші ноги чудово підходять для ходьби та бігу, руки для кидків та утримування тягарів. Якщо людина веде малорухливий спосіб життя, то це, як правило, призводить до різкого погіршення стану м'язів, втрачається міцність кісток, з'являється поганий настрій, зникає апетит, може настати депресія. Адже норма переміщення сягає близько 11 тисяч кроків на день.

У наш час людині не слід сильно напружуватись, аби, наприклад, приготувати обід чи вигуляти собаку. Через лінощі та науково-технічний прогрес ми зовсім забули як, коли і з якою періодичністю потрібно рухатись. Проте, нам все ж таки важливо займатися фізичними вправами, щоб тримати своє тіло у тонусі. На нашу думку, найкраще для цього підходить фітнес.

Термін «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі. Цей вид спорту являється гібридом бодібілдингу та аеробіки, котрий виник на території США. Раніше він використовувався для оцінки фізичних можливостей людини. В цілому фітнес можна охарактеризувати як фізичну активність, метою якого є підвищення здатності організму до фізичних навантажень.

З роками фітнес стає все більш актуальним. Його перевага полягає в тому, що направлення фітнесу постійно розвивається і охоплює різні форми рухової активності. Також його популярність обумовлена тим, що людям, які займаються фітнесом, не потрібно виснажувати себе тренуваннями і дієтами. Фітнес не втомлює, багато хто займається ним, наприклад, вранці, аби тонізувати свій організм перед робочим днем. Заняття фітнесом – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я організму: індивідуальні програми фізичних навантажень, раціональне харчування. У багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, для зміцнення здоров'я нації.

Почати займатися фітнесом можна маючи будь-який рівень підготовки. Бувають різні види фітнесу. Розглянемо найпопулярніші з них: степ-аеробіка, босу, роуп-скіпінг, супер-стронг, йога, пілатес, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка. Сучасний фітнес майже кожен день додає в свій склад нові види програм, на основі яких досвідчені тренери допомагають підібрати індивідуальний план занять.

На сьогоднішній день існує безліч фітнес програм. Розглянемо декілька з них. Однею з найбільш відомих програм є система Пенні Прайс. Її суть полягає в приділенні основної уваги початковому розвитку аеробної витривалості, так як заняття довгі і потребують, аби м'язи могли витримати тривалі навантаження. В цю програму також входять: їзда на велотренажері та вправи на біговій доріжці.

Друга система – система Моніки Брандт. Її основу складають дуже легкі навантаження, максимальна кількість повторень та мінімальний відпочинок між підходами. Чим більша зайва вага, тим більше число повторень має бути. І навпаки.

Взагалі, людині, яка хоче займатися фітнесом, не обов'язково відвідувати зал. Треба мати бажання, а інколи і силу волі, щоб всупереч лінощам та відмовкам займатися самотійно вдома. Для занять достатньо мати вільну кімнату, розміром 3х3 метри, де ви зможете лягти на підлогу і витягнути руки, при цьому нічого не зачепивши. Підлога має бути рівною та не з слизькою поверхнею. Для тренувань можна використовувати гантелі, еластичні стрічки, степ-платформи, спортивні м'ячі. Для перших занять, при умові, що Ви раніше не займалися спортом, спортивне обладнання Вам не знадобиться, буде достатньо Вашої особистої ваги.

Фітнес не потребує спеціальної дієти, проте він потребує здорового харчування, де важливо підраховувати калорії їжі, яку Ви вживаєте та обирати меню відповідно до таблиці калорійності.

Отже, мати гарне тіло та прекрасне здоров'я – дано всім, проте, як і будь-яке інше хобі, фітнес потребує цілеспрямованості та постійного розвитку. Внутрішнє здоров'я та зовнішня краса – це результат щоденних тренувань, як фізичних так і моральних. Людині під силу створити своє ідеальне тіло, але важливо пам'ятати – шлях до нього тернистий. Привчати організм до нового ритму потрібно поступово, і тоді за мріями про прекрасне тіло Ви будете усвідомлено прагнути до гармонії та досконалості.

Список літератури

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008.
2. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. – М.: Эксмо, 2002.
3. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. – М.: РИПОЛ классик, 1999.

Науковий керівник: Хачатрян В.В., ст. викладач