

## **Влияние фитнес-программ на образ жизни студента в домашних условиях**

*Трофимова Лилия Сергеевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

В статье можно ознакомиться с историей возникновения фитнеса, упражнения которого направлены на поддержание и развитие общей физической формы человека. Рассмотрены виды и направления, которые помогут извлечь пользу для здоровья студентов, а также найти для себя то направление, которое поможет вести активный образ жизни даже в домашних условиях.

**Ключевые слова:** фитнес, студент, физическая форма, польза для здоровья.

### **The impact of fitness programs on a student's lifestyle at home**

*Trofimova Liliya Sergeevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### **Abstract**

In the article you will be able to get acquainted with the history of the emergence of fitness, the exercises of which are aimed at maintaining and developing the general physical form of a person. The types and directions that will help to benefit the health of students are considered, as well as to find for themselves the direction that will help to lead an active lifestyle even at home.

**Keywords:** fitness, student, physical fitness, health benefits.

### **Введение**

Домашние упражнения стали очень популярны во время пандемии, поскольку многие спортивные залы закрылись из-за самоизоляции. А фитнес все так же продолжал оставаться важной частью здорового образа жизни. К сожалению, не каждый может позволить себе абонемент в спортзал, так что это еще одна причина задуматься о домашнем фитнесе.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты не понимают, насколько большое влияние оказывает фитнес на их здоровье.

Многие ученые рассмотрели ряд фитнес-программ и их положительное влияние на организм. В. Е. Борилкевич ознакомил с идентификацией понятия «фитнес» [1]. А. П. Попов и Е. Ю. Разниченко рассказывают о кроссфите, как инновационной физкультурно-оздоровительной технологии [2]. В. Д. Иванов и З. И. Матина разработали систему пилатес для здорового образа жизни студентов [3]. В. Д. Иванов и С. Я. Ярушин рассказали, как правильно заниматься йогой и какие благоприятные условия должны быть для человека [4].

**Цель работы:** доказать, что фитнес важен для жизни студента, и поспособствовать появлению его в образе жизни каждого.

Многие люди для поддержания своего здоровья выбирают систему упражнений под названием "фитнес", но существует множество ответвлений этой системы упражнений. Чтобы понять, что это за вид упражнений и какой тип упражнений подходит именно вам, необходимо обратиться к определению термина и рассмотреть историю его возникновения.

Фитнес - это система физических упражнений, выполняемых в виде программы.

Она может проходить по различным программам, таким как бег, аэробика, пилатес и т.д. Это также система, поддерживающая общий образ жизни людей всех возрастов, поскольку она поддерживает не только физическое, но и психическое здоровье.

История фитнеса берет свое начало в Древней Греции, когда Олимпийские игры имели первостепенное значение. Однако сейчас считается, что он зародился в США в 50-х годах 20 века, когда многие организации работали над популяризацией этого вида спорта, чтобы улучшить активный образ жизни людей. Было открыто несколько направлений фитнеса, таких как джеззерсис и аэробика, а президент выступал в качестве примера для подражания, регулярно занимаясь в спортзале и активно пропагандируя себя и спорт среди молодежи.

И хотя фитнес появился в России в конце 80-х годов 20 века, он стал популярен в начале 90-х годов с приходом из-за рубежа нового образа тела и спортивного мастерства. Люди брали уроки на видеокассетах и постепенно открывали для себя новые техники и направления. Впоследствии в России появилось множество фитнес-клубов, где специалисты помогали людям составлять индивидуальные планы тренировок.

Сегодня фитнес стал доступным, и каждый может заниматься тем, чем хочет. Существует два вида фитнеса - европейский и восточный, каждый из которых имеет свою философию и механизмы тренировок. Западный фитнес берет свое начало в танцах и физических упражнениях и направлен на улучшение физической и сердечно-сосудистой формы. На Востоке популярны китайские оздоровительные практики, такие как боевые искусства и йога. Восточные упражнения неизменно включают в себя медитацию.

Таким образом, существует множество различных видов фитнеса, причем некоторые люди предпочитают только один вид упражнений, а другие сочетают несколько, чтобы улучшить свое здоровье и привести тело в тонус. Чтобы выбрать подходящий для себя вид фитнеса, необходимо четко представлять, чего вы хотите добиться: улучшить гибкость, похудеть или привести мышцы в тонус.

Чтобы понять, что это значит, давайте рассмотрим некоторые из наиболее популярных направлений

1. кроссфит - это очень разнообразная и универсальная система тренировок. Она охватывает несколько ключевых областей физического развития человека:

- кардиореспираторная выносливость;
- мышечная сила
- скорость, гибкость и координация движений;
- равновесие, точность и ловкость.

Тренировки обычно либо проводятся таким образом, чтобы охватить все или большинство этих областей, либо чередуются между различными методами тренировок в рамках недельного цикла. Тренировки включают в себя ряд функциональных упражнений. Они могут быть заимствованы из других видов спорта. Бег и плавание также могут быть включены в тренировочные программы. Все упражнения являются функциональными. Цель тренировки - выполнить как можно больше работы. Упражнения выполняются одно за другим, без отдыха, в системе круговой тренировки. Важно, чтобы они выполнялись через регулярные промежутки времени.

2.Аэробика - это вид фитнеса, сочетающий аэробную растяжку и силовую тренировку для улучшения всех элементов физической подготовки и не требующий предварительной физической подготовки. Интерес к аэробике растет как сумасшедший с момента ее появления.

Польза физических упражнений для здоровья:

- контроль веса;
- снижает риск развития диабета, сердечных заболеваний и ожирения;
- повышает эффективность поглощения кислорода организмом;
- улучшить качество сна и лучше просыпаться по утрам;
- уменьшить тяжесть хронических заболеваний;

Существует несколько видов аэробики:

- Степ-аэробика.
- Скоростная аэробика;
- Jazz exercise aerobics;
- подводная аэробика;
- и т.д.

3.Пилатес - это система мягких двигательных упражнений, направленных на управление дыханием и всем телом. Целями этой системы являются:

- укрепить тело;

- выработать хорошую осанку;
- улучшить гибкость;
- улучшить плавность и точность движений;
- поддерживать связь между разумом и телом.

Эта система упражнений была разработана Джозефом Пилатесом, немецким спортивным врачом, в начале 20 века. Он придумал эти упражнения, чтобы помочь солдатам, получившим ранения на войне. Метод оказался настолько эффективным в реабилитации, что впоследствии был назван в честь своего изобретателя.

Занятия делятся на три уровня: начинающий, базовый и продвинутый. Движения выполняются плавно и медленно. Движения начинаются легко и постепенно усложняются.

4. йога - это не просто ряд упражнений для развития гибкости и здоровья. Это глубокая система саморазвития, включающая в себя физиологические и духовные элементы. Фитнес-йога исключает интенсивные аэробные упражнения. Основной упор делается на координацию, силу и выносливость.

Упражнения также включают

- сжигание калорий;
- улучшить физический тонус;
- улучшение работы органов;
- повысить иммунитет;
- облегчить боли в суставах и спине;
- развить баланс и равновесие; и т.д.

Фитнес-йога - это сочетание асан классической йоги, некоторых элементов

Йога сочетает в себе элементы классической йоги и пилатеса с фитнес-упражнениями. Она рекомендуется беременным женщинам и имеет значительную пользу для организма человека. Вышеперечисленные виды - это лишь некоторые из всех модальностей, и каждый может найти что-то подходящее. Однако для того, чтобы они были более эффективными, важно правильно питаться. Это должна быть разнообразная, вкусная пища с хорошим балансом макро- и микроэлементов, с достаточным количеством калорий, но не слишком большим.

Важным принципом, касающимся питания и фитнеса, является баланс напитков. Достаточное потребление жидкости помогает:

1. Предотвратить обезвоживание после физических упражнений.
2. Улучшить работу кишечника и желудочно-кишечного тракта, стимулировать обмен веществ и вывести токсичные вещества из организма.

### **Заключение**

Сейчас, когда интернет и технологии повсюду, люди могут заниматься спортом дома. Это связано с тем, что существует множество приложений, с помощью которых можно отслеживать и собирать статистику тренировок и

загружать готовые программы тренировок. Однако при составлении фитнес-программы необходимо учитывать все аспекты, такие как возраст, пол и противопоказания.

### **Библиографический список**

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс»: Учебное пособие. М.: 2003.
2. Попов А. П., Резниченко Е. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурнооздоровительная технология: Учебник. СПб.: СпецЛит, 2018. 48 с.
3. Иванов В. Д., Матина З. И. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов: Учеб. для вузов физ. культуры. М.: Олимпия Пресс, 2018. 78 с.
4. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека: Учебник. М., 2019. 608 с.