

Агафонова Виктория Владимировна,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань, Республика Татарстан, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной статье рассматривается развитие фитнес-индустрии в целом; влияние разновидностей фитнес-тренировок на физическое здоровье студентов, людей с различной степенью травм и вообще всего населения. Определяются предпосылки вхождения термина «фитнес» в отечественную науку и практику.

Ключевые слова: фитнес, общая (аэробная) выносливость, заболевания, медицина, работоспособность, индустрия, маркетинг.

This article discusses the impact of varieties of fitness training on the physical health of students, people with varying degrees of injury, and in General the entire population. The prerequisites for the entry of the term «fitness» in the domestic science and practice are determined. And also the development of the fitness industry as a whole.

Keywords: fitness, general (aerobic) endurance, disease, medicine, performance, industry, marketing.

В последнее время ЗОЖ (здоровый образ жизни) стал не только очень популярным, но и стал стилем жизни. Благодаря волне спорта из-за рубежа человек стал больше уделять внимание своей физической подготовке, форме и, самое главное, выносливости. Возвращение в себе мотивации к здоровому образу становления человека с физической точки зрения вышло на качественно новый уровень: сегодня стало модно доводить до совершенства свое тело, а желание выглядеть спортивно и чувствовать себя здоровым занимает лидирующие позиции в списке приоритетов. Ведь благодаря фитнес-тренировкам происходит профилактика различных заболеваний. В связи со

всем этим с каждым годом количество фитнес-клубов растет в геометрической прогрессии, ведь люди готовы платить деньги за то, чтобы выглядеть привлекательно и здорово. В данной статье авторы попытаются ответить на вопросы, как же все-таки правильно и эффективно заниматься фитнесом, при каких заболеваниях показан фитнес, и как же все-таки работает вся эта прекрасная фитнес-индустрия. Актуальность данного вопроса состоит в том, что в современном обществе появилась потребность в данной сфере, ведь все хотят оставаться молодыми, красивыми и здоровыми долгое время. **Целью данной статьи** является рассмотрение более полезных для здоровья и выносливости видов фитнеса – тренировок, а также выявление некоторых малозатратных способов продвижения фитнеса в России.

Работа над выносливостью посредством фитнес-тренировок. Один из важных показателей физической подготовки человека связан с эффективной деятельностью дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а это значит, и с физическими показателями здоровья. Все это является характеристикой уровня общей выносливости. В современном мире низкий уровень выносливости вызывает у врачей большую тревогу и опасения за здоровье людей.

Что же такое общая выносливость? Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы любой сложности, вовлекающей в действие почти всю мышечную систему, работы, предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и др. системам организма. Также общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение долгого времени за счет источников энергообеспечения организма. Поэтому её ещё называют аэробной выносливостью. Существуют различные виды оздоровительной аэробики, такие как классическая аэробика, зумба, аквааэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, фитбол, аэробоксинг и самый известный, распространённый среди большого числа людей с заболеваниями опорно-двигательной системы и др. заболеваний вид – пилатес – и др. [1].

Часто с возрастом даже здоровый организм с трудом справляется с повышенной нагрузкой, и, как следствие, возникают заболевания суставов, появляются проблемы с осанкой, позвоночником, различные грыжи межпозвоночных дисков и ряд других заболеваний, которые приводят к печальным последствиям. А вот благодаря оздоровительной аэробике происходит лечение и устранение всех этих заболеваний. Как показывает практика, чаще всего фитнес-тренеру приходится сталкиваться именно с этим заболеванием. Поэтому тренер для каждого тщательно разрабатывает программу фитнес-тренировок, опираясь на заключение врача-ортопеда и других информирующих документов о заболевании тренируемого. Также аэробика показана людям с нарушением осанки и сколиотической болезнью. По мнению специалистов в области медицины, осанка считается нарушенной, если при выполнении активной физической нагрузки появляются боковые отклонения позвоночника во фронтальной плоскости, усиливаются или сглаживаются изгибы в сагиттальной плоскости и др. Одним из первых классификаторов нарушений осанки был широко известный немецкий ортопед-ученый Ф. Штаффель, который выделил пять типов осанки: нормальная осанка, круглая спина, плоская спина, плоско-вогнутая спина, кругло-вогнутая спина. Для каждого из этих видов существуют свои виды тренировок.

Для планирования фитнес-тренировок с человеком, у которого имеются проблемы с позвоночником, тренер всегда запрашивает определенную медицинскую информацию о заболевании (справка о состоянии здоровья), которая позволяет правильно организовать тренировки и уменьшить риск возникновения неблагоприятных последствий, наносящих вред или усугубление диагноза. К такого рода информации, прежде всего, относится заключение ортопеда о виде нарушения, его нахождения в организме, степени, а также наличии или отсутствии деформаций в позвоночнике. Процесс занятий физической культурой при нарушениях осанки и сколиотической болезни должен быть направлен на сбалансированную работу всех систем организма, таких как: дыхательной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой,

двигательной; а также на повышение общей работоспособности и физической натренированности, урегулирование эмоционального состояния и, конечно же, максимальную коррекцию нарушений организма. Для всех остальных, здоровых, людей используется равномерный непрерывный метод. При этом методе выполняются упражнения с повтором малой и умеренной интенсивности. Поэтому для воспитания физической выносливости на занятиях оздоровительной аэробикой следует соблюдать следующие принципы: а) последовательности, б) интенсивности нагрузки, в) продолжительности и г) частоты проведения занятий. Человек, постоянно занимающийся фитнесом и спортом, осознанно улучшает свое здоровье, становится устойчивым к стрессам за счет расширения резервов приспособленности организма; повышается творческая активность и работоспособность, снижаются риски заболевания атеросклерозом, гипертонической и другими болезнями сердца, и, в конечном счете, улучшается самочувствие в целом. Поэтому ведение различных новейших оздоравливающих технологий в практику массовых занятий физической культурой позволяет удовлетворить нужды потребителя в фитнес-услугах в зависимости от личной мотивации и других составляющих [2].

И наконец, рассмотрим, что же представляет фитнес-индустрия в целом. В России индустрия фитнеса начала свое становление в премиальном сегменте. Спорт в середине 1990-х был самым модным трендом, неотъемлемой частью жизни всего общества, которое стремилось к самоидентификации. Люди за подобный способ самоопределения готовы были платить баснословные деньги. Однако изначально совокупность продвижения фитнес-индустрии была сосредоточена в платежеспособном сегменте. Когда же он себя исчерпывает, фитнес-индустрия «опускается» в другие сегменты более низкие. По многочисленным исследованиям (РБК, Romir), основной целевой аудиторией в большинстве случаев являются женщины. Они приходят тренироваться в фитнес-клубы намного чаще, чем мужчины, т.к. у женщин иначе расставлены приоритеты в плане своего тела. В связи с этим фактором идея создания специализированного фитнес-клуба имеет для предпринимателей большой

потенциал. В основном клиентами подобных заведений являются люди от 20 до 40 лет, однако в последнее время появилась тенденция роста количества клиентов именно зрелого возраста. На сегодняшний день популярным стала фитнес-индустрия, потому что по зарубежному опыту мы видим, насколько человек лучше и здоровее себя чувствует, имея постоянные тренировки, соответственно, у него и хорошая физическая форма. Учитывая потребности современного человека и образ его жизни, наибольший успех имеют фитнес-клубы, предоставляющие широкий спектр услуг для различных категорий граждан. Необходимо отметить, что в данной отрасли очень важным фактором является продвижение. Благодаря грамотной работе отдела маркетинга, фирма (сеть фитнес-клубов) может приобрести популярность, статусность и привлекательный имидж для клиентов [3]. Таким образом, фитнес-индустрия развивается с максимальной скоростью, для того чтобы обеспечить человека всем необходимым для занятий спортом.

Вывод: фитнес, в общем, полезен для здоровья, но при определенных заболеваниях он противопоказан (сведения об этом в данной статье не представлены).

Заключение. Рассмотрев некоторые аспекты, можно сделать вывод о том, что фитнес должен быть неотъемлемой частью здорового образа жизни, но занятия фитнесом необходимо вести под строгим контролем тренера и спортивного врача для того, чтобы правильно корректировать нагрузку на тело.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Воспитание аэробной выносливости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-na-temu-razvitie-vinoslivosti-posredstvom-fitnestehnologiy-2974276.html>*
- 2. Особенности организации и проведения фитнес-занятий для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5908739/>*
- 3. Общая характеристика фитнес индустрии в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/1121794/marketing/obschaya_harakteristika_fitnes_industrii_rossii*