

**Голубева Яна Владимировна,**

*студентка магистратуры, группа ЗТм 1806а;*

**Семиглазова Елена Петровна,**

*старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

В данной работе рассматривается значение фитнес-технологий как главного фактора борьбы с гиподинамией. В статье описаны самые распространенные фитнес-технологии для предотвращения гиподинамии в современном обществе.

**Ключевые слова:** гиподинамия, физическая активность, здоровый образ жизни.

В современном обществе проблема недостаточной физической активности становится все более значимой. Гиподинамия, по данным ВОЗ, является причиной серьезных неинфекционных заболеваний, а также способствует развитию их осложнений. К данным заболеваниям относят: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, ожирение, онкологии, остеопороз; мозговой инсульт как осложнение атеросклероза, сахарный диабет как осложнение ожирения и ломкость костей как осложнение остеопороза [5].

Вклад гиподинамии в развитие ишемической болезни сердца приблизительно равен 6%, сахарного диабета 2 типа – 10%, рака молочных желез – 10% и рака кишечника – 10%. У людей с низким уровнем физической активности риск развития артериальной гипертензии выше на 35-53%, ишемической болезни сердца – на 30%, сахарного диабета – на 27%, онкологии молочной железы и толстой кишки – на 21-25% [5]. Безусловно, всем известно о пользе физической активности для человеческого организма, однако современное общество не спешит заниматься физкультурой. Такое поведение приводит к вполне предсказуемым последствиям, в числе которых и ухудшение социально-экономической ситуации в стране.

Так, в России с 1995 по 2011 годы (что эквивалентно только смене половины поколений) уровень физической активности упал на 18%, а к 2030 году предполагается его снижение до 32%. Примерно 40% взрослого населения России в настоящее время имеют низкую физическую активность как на работе, так и вне работы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения низкая физическая активность является четвертой причиной смертности населения в мире [4].

Проблему гиподинамии в современном обществе возможно решить с помощью актуальных фитнес-технологий. Слово «Fitness» в переводе с английского означает «пригодность» или «соответствие». В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Френкса «Оздоровительный фитнес» можно найти такой вариант определения фитнеса: *«Физический фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно как хорошее физическое состояние или физическая подготовленность»*. В широком смысле этого слова, фитнес-технологии – это все виды физической активности, стимулирующие повышенное потребление кислорода [1].

В настоящее время высокую популярность приобретают занятия групповыми видами фитнес-технологий. К ним относятся: аэробика, йога, зумба-фитнес, интервальные и круговые тренировки.

Аэробика – это серия циклических упражнений под ритмичную музыку. Быстрые движения чередуются со спокойной дыхательной гимнастикой. Динамичные аэробные упражнения, шаги и прыжки комбинируются с упражнениями, развивающими гибкость и выносливость [2].

Йога – программа преимущественно статических и дыхательных упражнений, которая пришла к нам с Востока, со своей философией, поэтому и вызывает такой интерес среди практикующих. Занятия йогой способствуют развитию гибкости и силы. Также йога будет полезна для людей,

испытывающих стресс на работе, ведь все упражнения в йоге выполняются медленно, под спокойную и расслабляющую музыку [3].

Зумба – еще одна танцевальная фитнес-программа, под зажигательную латиноамериканскую музыку. Все упражнения имеют танцевальный характер.

Интервальная тренировка – чередование силовой и аэробной нагрузки. На этом занятии сочетаются два урока в одном, что дает двойной эффект от одного занятия.

Круговая тренировка – силовая тренировка на все мышечные группы, упражнения выполняются по кругу одно за другим, без отдыха. Данный вид урока не только позволяет привести все основные мышечные группы в тонус, но и сжечь большое количество калорий.

Выше были рассмотрены современные фитнес-технологии, которые достаточно широко распространены в современном обществе, но несмотря на их популярность, очень малое количество человек решает посещать занятия систематически. Таким образом, если распространенность гиподинамии сократится хотя бы на 10%, то в мире удастся предотвратить более чем 533 000 млн. смертей ежегодно, а если эти числа увеличить до 25%, то – до 1,3 млн. смертей [3].

Устранение гиподинамии как фактора риска способно привести к увеличению продолжительности жизни населения Европы почти на 1 год, а населения России – почти на 6 месяцев [2].

Таким образом, необходимо активно вести борьбу с гиподинамией как самостоятельно, так и при помощи государственной поддержки. Итак, необходимо постоянно поддерживать оптимальный уровень физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует физическому и психологическому благополучию, предотвращению развития хронических неинфекционных заболеваний и их осложнений и повышению качества жизни граждан.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аронов Д.М. Программы физических тренировок с целью профилактики сердечнососудистых осложнений у практически здоровых людей, имеющих различные факторы риска ИБС: Методические рекомендации // Профилактическая медицина. – 2014. – Том 17. – № 4. – С. 57-65.
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения, 2004 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf).
3. Глобальные рекомендации по физической активности / Всемирная организация здравоохранения, 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976\\_rus.pdf;jsessionid=239969E60D05E3C91CE658BA8A10C250?sequence=3](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf;jsessionid=239969E60D05E3C91CE658BA8A10C250?sequence=3)
4. Калинина А.М. Физическая активность и здоровье. Методические рекомендации. – М., 2000.
5. Физическая активность для укрепления здоровья: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире: проект глобального плана действий по физической активности на 2018-2030 гг.: доклад Генерального директора ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/276420>