

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: ukolovaon@yandex.ru*

### **Влияние фитнеса на организм человека**

Фитнес. Этим словом в современном мире никого не удивишь. В настоящее время все больше людей выбирают фитнес как вид физической активности. Но все же, что такое фитнес и зачем он нам нужен? Фитнес-это практически целая наука, которая изучает двигательную систему нашего организма, а также помогает развивать человеческие возможности. Первоначальная цель, которая ставится во время занятий фитнесом, - это повышение выносливости вашего организма, а также развитие его силы. Все это должно происходить благодаря накопленной энергии, а также пластическим веществам, чтобы человек чувствовал себя комфортно как физически, так и психологически.

Актуальность данного исследования заключается в том, что, как ни крути, человеческому организму просто необходима физическая активность. Прежде всего, подвергая тело физическим нагрузкам, вы постепенно закаляете его и укрепляете перед различными болезнями, а также помогаете избежать быстрой старости. Частые занятия фитнесом продлевают жизнь. Кроме того, фитнес позволяет вам чувствовать себя намного лучше и активнее. Уже доказано, что постоянная физическая активность увеличивает продолжительность жизни.

Конечно, если человек мало двигается, он просто обязан заниматься фитнесом, так как малоподвижный образ жизни приводит к застою связок и сухожилий. Именно поэтому многие возрастные расстройства возникают из-за потери физической формы организма. Из-за малоподвижного образа жизни или из-за низкой физической активности человек подвержен риску различных заболеваний, таких как: сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, остеопороз, инсулинозависимый диабет [1].

Основной целью исследования является изучение оздоровительного влияния фитнеса на организм человека.

Исходя из цели исследования, можно выделить следующие задачи:

1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме;
2. Раскрыть понятие "фитнес" как систему оздоровительного физического воспитания;
3. Показать оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы человека;
4. Подвести итоги проведенной работы, сделать выводы.

Термин "фитнес" означает разностороннее развитие физических способностей при одновременном улучшении самочувствия во время занятий фитнесом. Она позволяет поддерживать и укреплять здоровье, уравнивает эмоциональное состояние, улучшает физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности. Особый оздоровительный эффект занятий фитнесом связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности [3].

Фитнес-тренировки положительно влияют на дыхательную систему человека, так как во время тренировок увеличивается количество альвеол, участвующих в работе, и увеличивается жизненная емкость легких. Дыхательная система, развитая таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, что обеспечивает полноценное функционирование клеток и тем самым повышает работоспособность организма.

Основной оздоровительный эффект фитнес-тренировок связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Она заключается в экономии работы сердца в покое и увеличении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности. В результате систематических физических упражнений происходят такие изменения в дыхательной системе, которые обеспечивают увеличение потребления организмом кислорода во время мышечной работы [4].

Увеличивает силу дыхательных мышц. Объем максимального вдоха или выдоха увеличивается. В результате за одно дыхательное движение в легкие может попасть больше воздуха. Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких - той части легких, которая непосредственно участвует в обмене газов между воздухом и кровью. Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается, что дает возможность большему количеству крови насыщаться кислородом и избавляться от углекислого газа во время работы и за меньшее время.

При умеренных нагрузках укрепляется мышечный аппарат, улучшается его кровоснабжение, вступают в работу резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то желательно уменьшать ее постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений.

Важно также наличие статических или динамических элементов в тренировочном процессе. Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц.

Существуют общие и специальные эффекты физических упражнений, а также их косвенное влияние на факторы риска. Наиболее распространенным эффектом тренировки является расход энергии, прямо пропорциональный продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать недостаток энергозатрат [2].

Основной вывод исследования заключается в том, что под влиянием регулярных физических упражнений мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся сильнее, а их эластичность повышается. Движение оказывает значительное влияние на развитие и форму костей, к которым прикреплены мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательной системы, предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и малоподвижностью. Повышает минерализацию костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики остеоартроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека.

Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести крепкое здоровье, улучшить самочувствие и оказывают эстетическое воздействие на учащихся. Именно благодаря этому фитнес интенсивно развивается и становится все более популярным среди людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

### Литература

1. Гибадуллина, А. Р., Налимова М. Н. Влияние фитнеса на здоровье человека // Вопросы студенческой науки Выпуск №11 (39), ноябрь 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
2. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 477-479. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)
3. Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, NN№ 138 4 – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 29.03.2021)
4. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 289-292. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 29.03.2021)