

Влад Юсупович Зиамбетов
Ирина Владимировна Попова
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный
педагогический университет»
Институт физической культуры и спорта
г. Оренбург

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ФИТНЕСЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В настоящее время всё большую популярность приобретают занятия фитнесом, что в значительной мере обусловлено высокой эффективностью её в физическом воспитании школьников, молодёжи и других возрастных групп, особенно ведущим малоподвижный образ жизни, склонным к полноте, с некоторыми функциональными нарушениями нервной системы, проявляющиеся в быстрой утомляемости, раздражительности, неустойчивости настроения (Т.С. Лисицкая) [2].

Понятие «фитнес» вошло в лексикон сравнительно недавно. Фитнес - это наука, которая берёт начало из физиологии двигательной активности, и включает в себя основы физики, химии, анатомии, физиологии, психологии и многих других областей знаний человечества. Жизнь современного человека, уже сложно представить без фитнеса, так как для многих людей за последние годы фитнес стал неотъемлемой частью, даже образом жизни. Ведь поддержание физической формы напрямую влияет на успешность во всех остальных сферах жизни: работе, семье и т.д. Есть мнение, что фитнес есть способность сердца, кровеносных сосудов, легких и мышц работать с максимальной эффективностью и не секрет, что физически подготовленный человек обладает крепким здоровьем и более высоким уровнем функциональных способностей, обеспечивающих высокое качество жизни и работоспособность. Понятие «фитнес» включает в себя не только физическую активность, ещё и правильное питание, режим дня, отдых и