

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ФИТНЕСЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

13.00.04

И.В. Попова, В.Ю. Зиямбетов

Студентка 3 курса Института физической культуры и спорта

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный

педагогический университет», г. Оренбург

Доцент, кандидат педагогических наук, Институт физической культуры и

спорта, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный

педагогический университет», г. Оренбург

Аннотация: в статье приводятся теоретические аспекты и особенности влияния физических нагрузок в фитнесе на организм занимающихся; авторами рассматривается сущность и характеристика фитнеса как вида физкультурно-спортивной деятельности, влияние на системы организма и особенности воздействия физической нагрузки на человека в период повышенной тревожности и депрессии, дозировка физических упражнений, а также приводятся методические рекомендации и физические упражнения для занимающихся эффективно влияющие на компоненты здоровья человека и повышение его двигательной активности.

Summary: in article theoretical aspects and features of influence of physical activities are given in fitness on an organism of the engaged; authors consider essence and the fitness characteristic as type of sports and sports activity, feature of influence on systems of an organism and feature of impact of physical activity of the person in the increased uneasiness and a depression, a dosage of physical exercises, and also methodical recommendations and physical exercises for engaged effectively influencing components of health of the person and increase of its impellent activity are provided.

Ключевые слова: фитнес, физическая нагрузка, упражнения, дозировка, двигательная активность, оздоровительный эффект.

Key words: fitness, physical activity, exercises, dosage, impellent activity, improving effect

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