

## ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дильноза Ярашева

Магистрант 2 курса теории и методики физической культуры и спорта  
Бухарского Государственного педагогического института

### Аннотация

Занятия фитнесом оказывают очень заметное влияние на организм человека. Необходимо лишь уметь правильно их подбирать, известно, что возможности организма у разных людей различны и каждый человек индивидуален и неповторим. Важно, чтобы мы также сосредоточились на диете, богатой калориями, которая может восполнить потерю энергии при занятиях фитнесом. Причина в том, что некоторые люди хотят заниматься фитнесом только для того, чтобы оставаться здоровыми. Напротив, некоторые люди выбирают тренировки, жалуясь на массу тела. В этом случае для них составляется отдельный рацион питания. К. Сиппер Aerobics – самая популярная фитнес-программа, разработанная для оздоровительной аэробики. Это может быть использовано по-разному, например, ходьба, бег трусцой, плавание. Оздоровительная ходьба – распространенный вид ходьбы, относящийся к двигательной активности. Это особенно важно для людей с избыточным весом, пожилых людей и людей с низким уровнем физического развития.

**Ключевые слова:** Программа упражнений, фитнеса, оздоровительной ходьбы, мяч (фитбол), ” Total Body vorkout“, ”hiy-impact“, ”hiy-low-impact“, К. Сиппер аэробика, ”Стрп-аэробика“, фитнес-упражнения.

### Введение

Физические упражнения – это результат сознательных усилий человека. Каждому организму необходимо постоянно заниматься спортом, чтобы оставаться физически здоровым. Все мы знаем, сколько видов спорта мы не можем заниматься регулярно по определенным причинам, когда знаем, что это благотворно влияет на наше здоровье. В ходе опроса, проведенного с целью выяснить, почему, выяснилось следующее. Отсутствие свободного времени для занятий спортом, удаленность тренажерных залов или, наоборот, полное отсутствие спортивных залов, отсутствие оборудования в спортзалах. Эти проблемы постепенно находят свое решение. Сегодня спрос на спорт растет. Не заниматься спортом по вышеперечисленным причинам



неправильно. Оздоровительные занятия можно проводить даже без спортивного инвентаря, а именно без тренажерных залов, даже в одежде, в которой вам удобно, под звуки обычной музыки. Среди таких занятий мы можем включить фитнес. Аэробные сетки благотворно влияют на организм. Фитнес-программы ориентированы на аэробный вид физической активности. В США необходим баланс фитнес-программ по сравнению с рекомендациями колледжа "спорт и медицина". Было обнаружено, что взрослым с низким уровнем физической подготовки необходимо заниматься физическими упражнениями по 30 минут каждый день.

**Фитнес-программы-это аэробный вид двигательной активности.**

**Оздоровительный бег (бег с приседаниями)**

**Программа ходьбы (Хоули, Фрэнкс)**

**Правила**

1 Начните с уровня, который вам удобен.

2 Не переходите к следующему шагу, если чувствуете дискомфорт

3 Держите частоту сердечных сокращений под постоянным контролем..

4 Ходите пешком хотя бы каждый день.

**Первый этап длится 15 минут при этом обязательно проверяется количество ударов сердца. Второй этап длится 20 минут, а 3 этапа-25 минут. на каждом этапе hsunday увеличивается на 5 минут.**

Широкий спектр к. В настоящее время не секрет, что те, кто занимается научно обоснованной аэробной программой куппера, оздоровительными тренировками, такими как ходьба, а также другими видами бега, проявляют интерес. (например: плавание, езда на велосипеде и другие виды спорта). В целом, короче говоря, в развитии Спинбейк-аэробики (велоспорта, беговых снарядов) на основе бокса – карате развивается аэробика кикбоксинга, а на основе плавания-водная аэробика. В 1969 году Дж.Серенсон (США) вид активной оздоровительной "гимнастики" с гимнастическими упражнениями, выполняемыми с танцами под музыку "к"аэробике" основал.

Аэробные многочисленные упражнения направлены на развитие силы на базе различных групп мышц, коррекцию шага, развитие гибкости, выносливости. Занятия "степ-аэробика" отличаются друг от друга высотой выбранной площадки движения, картиной выполняемого поведения и сложностью их выполнения. Вместо ссылки следует упомянуть, что только в одной "Стрп-аэробике" можно применить более 250 упражнений с различными вариантами комбинаций. Наиболее благоприятными



методическими условиями их выполнения являются оптимальные высокие шаги (Подъем коленей и подножек должен составлять не менее 90 градусов) и несложная процедура, при которой выполняются фронтальные движения на платформе попеременно правой и левой ногами. В настоящее время выпускаются и применяются на практике различные виды” степ-аэробики“, это: базовый” шаг“,” шаг “латина,” шаг “бег трусцой, дабл” шаг ” и др.

“**Total Body Vorkout**” (Упражнения Для Всего Тела ) - Тренировка, выполняемая с высокой интенсивностью интервалов, с возможностью использования платформы “step”.

“**Hi-impact**” (хай-удар), Высокая степень воздействия-используются движения, направленные на “аэробный” вид спорта, состоящий из простых движений, таких как прыжки, бег стоя и тому подобное.

“**Hi-low-impact**” (Хай-Лу-удар) – Движения, которые различаются по своему имиджу (Хай и Лу сосредоточены на ударе). Развитие новых технологий в области здоровья и фитнеса, основанных на спросе дня, указывает на необходимость обучения содержанию деятельности профессионалов.

Развитие фитнес-услуг в современных условиях; - к квалифицированным специалистам, обладающим управленческими навыками, способным организовать спортивно-оздоровительную деятельность вместе с тем постепенно возрастают требования к имеющимся специалистам (Инвеккий 2000). Исследования показывают, что все факторы фитнес-программы как двигательная активность человека остаются неотъемлемой частью образа жизни людей.

Занятия фитнесом можно проводить и дома для этого подойдет веревка, мяч(футбол), коврик для занятий можно обойтись и без него. маленькие гантели весом 1 кг и 2 кг. Первое упражнение прыжки со скакалкой начать с растяжки и разогрева мышц с помощью тот же дедайн. Второе упражнение необходимо выполнять лежа на спине, согнув колени и держа их как можно ближе к ягодицам. Руки следует держать гантелями вверх, ладони отведены. Тем, кто только начинает заниматься, стоит начинать с полутора-двух кг гантелей. Это упражнение нужно делать 10 и 15 раз, а третье упражнение-поднимать руки вверх ,расставляя ноги на ширине плеч. медленно astq сгибаем руки в локтях и опускаем их за голову, в область плеч затем необходимо снова вернуться в исходное положение. Следующее упражнение на четвероногих ,стоя, голова на том же уровне, что и позвоночник, вытягиваем одну руку вперед к этой руке, стоя, вытянув ноги



назад, сидим в таком положении 3 минуты, а затем повторяем то же упражнение с другой рукой. А пятое упражнение ставим ноги на ширине плеч, сгибаем колени это будет похоже на попытку сесть на стул. Бедрa в полупараллельном положении, максимально выпрямляем колени, не двигая ногами чтобы еще больше усложнить это упражнение, мы также можем держать гантели в руках, это упражнение выполняется 10-15 раз. шестое упражнение-вытягиваем ноги и руки вперед в положении лежа на коврике и слегка приподнимаем их от пола. поднимаем туловище и ноги на выдохе следует постараться максимально вытянуть руки к ногам, что нужно сделать 10-15 раз. Выполнение этих упражнений дома намного эффективнее, а также полезно для похудения. Преимущества занятий фитнесом в домашних условиях следующие вы сами выбираете, как долго продлится тренировка. Вы будете платить за тренажерный зал и тренеров. В домашних условиях вы с комфортом сделаете весь процесс самостоятельно и не будете стесняться. Не нужно никуда идти. Эта тренировка предназначена для людей, которые не могут позволить себе ходить в спортзал. Людям, которые ходят в спортзал, новичкам рекомендуется заниматься три раза в неделю. Домашние упражнения для похудения не слишком интенсивны, поэтому специалисты рекомендуют делать это каждый день

Но, конечно, все зависит от нагрузки, которую вы даете себе, тренируясь дома. Если вы интенсивно тренируетесь с гантелями (гантелями) в течение часа, на следующий день лучше отдохнуть и потренироваться. Упражнения для фитнеса в домашних условиях следует подбирать для всех групп мышц, независимо от того, какая область является наиболее проблемной. Не стоит забывать, что все мышцы тела тесно связаны между собой и нужно гармонично развивать все тело одновременно. Выполняйте циклические упражнения то есть тренируйте каждую группу мышц по очереди. Например, ноги и ягодицы, руки и плечи. Выполняя каждое упражнение, необходимо выполнить 3 подхода по 15-20 повторений. Необходимо следить за тем, чтобы мышцы чувствовали тепло и жжение. Сбалансированное питание. Фитнес - тренировки в домашних условиях - это эффективный способ сбросить лишние килограммы, но без правильного питания не обойтись. Есть можно не позднее чем за 45 минут до начала занятий фитнесом, чтобы похудеть в домашних условиях. Это дает выносливость и энергию. Если фитнес-программа в домашних условиях проводится сразу после обеда, то после этого следует подождать 2 часа, а затем приступить к занятиям. Неправильная техника



выполнения упражнений. Если вы хорошо его знаете, сделайте их. Можно обратиться к тренерам, которые подскажут и укажут нюансы. При неправильном выполнении фитнес-тренировки повреждение мышц может привести к разрыву мышц. Аэробика также отлично помогает похудеть. Аэробика – это очень активные упражнения под музыку в одном темпе без каких-либо специальных остановок. Эти упражнения позволяют настраивать отдельные части тела, развивают чувство ритма и хорошо влияют на дыхательную систему. Занимаясь аэробикой, кислород поступает в организм быстрее и в большем объеме, благодаря чему вы становитесь более выносливыми, а упражнения для вас уже не будут тяжелыми.

### **Результаты**

Дать представления молодому поколению о здоровом образе жизни и сочетании медицинской культуры и спорта – одна из актуальнейших задач современности. В понятие здорового образа жизни входят: Воздержание от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркомании), регулярная физическая и двигательная активность, соблюдение правил умеренного движения, сбалансированное и рациональное по содержанию питание, тренировка организма, личная и общественной гигиене, позитивный настрой, избегание конфликтных ситуаций, умение находить рациональное решение стрессовых ситуаций, регулярное питание и полноценный отдых, комфортное душевное состояние, духовно-филологическая удовлетворенность жизнью, высокая врачебная активность. Количество людей, восстановивших свое здоровье и избавившихся от лишнего веса, выполняя вышеуказанные упражнения, очень велико. Под лозунгом здорового тела, здорового духа мы пропагандируем все слои населения нашей страны. Это задача наших молодых специалистов, для привлечения людей к спорту надо продолжить оздоровительные занятия фитнесом. Фитнес даёт очень эффективный результат.

### **Использованная литература.**

- 1 Арзикулов Р. "Основы здорового образа жизни" Т-2005
- 2 . Муталова З. "Здоровый образ жизни" Т-2007
3. Ярашева Д. Значение упражнений у детей // журнал педагогов. – 2022. – Т. 19. – №. 1. – S. 139-142.
- 4 Оздоровительная технология (учебное пособие) Чирчик –2019



Авторы: Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и спорта  
узгту м.Х.Миржамалов

Давлетова Л.Т. Преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и  
спорта.

