



Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме; также встречается русское написание с двойной «с» — фитнес) — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая подготовленность организма человека. Фитнес является видом оздоровительной культуры, которая решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, а также формирует интерес и потребности к дополнительным занятиям в свободное время, рассмотрим виды физической подготовки которая состоит из следующих элементов:

- подготовленность сердечно-сосудистой системы;
гибкость;
- мышечная выносливость;
сила;
- мощность;
- развитость чувства равновесия;
хорошая координация движений;
- реакция;
- быстрота;
- соотношение мышечной и жировой тканей в организме.
- Снижение риска инфаркта;

А так же, рассмотрим преимущества регулярным занятием физической активности:

- Снижение и нормализация веса;
- Снижение и содержания холестерина в крови;
- Снижение развития диабета II типа;
- Снижение риска развития некоторых видов рака;
- Снижение риска развития гипертонии;
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов;
- Улучшение координации и снижение риска падений;
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях;
- Улучшение самочувствия и настроения;

- Нормализация сна.

Кроме того, регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности. Поэтому достаточно всего 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности. Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Таким образом, фитнес, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, он влияет практически на все стороны нашей жизнедеятельности: развивает духовно-нравственные качества личности, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.