**Фитнес-средство для красоты и коррекции фигуры**

На сегодняшний день привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес потеснил аэробику, и она стала лишь частью фитнеса, а понятие фитнес имеет более широкий смысл.

Итак, что же такое фитнес? Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия физической культурой для людей разных возрастов. Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Вопреки этим врожденным побуждениям, миллионы людей тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неестественный образ жизни, который преждевременно старит тело и разрушает их здоровье, ограничивая их полезность для общества.

Интенсивный темп жизни XXI в. подтверждает, что без физической культуры не обойтись и сегодня. И не случайно одним из самых популярных видов оздоровительной физической нагрузки стал фитнес. Что же дает фитнес человеку?

• Внешний вид. Все мышцы подтянутся, улучшится функция опорно-двигательного и связочного аппаратов, нормализуется вес, стабилизируется настроение, появляется возможность омолодить организм на 10–15 лет [1].

• Сила и выносливость. Тренированный организм сильнее и выносливее.

• Оптимальный вес. Чем больше мышечная масса, тем меньше жировая компонента. Тренированные мышцы сжигают калории не только во время тренировок, но и во время отдыха при восстановлении организма. Регулярные занятия фитнесом стимулируют обмен веществ.

• Гибкость. Стретчинг улучшает подвижность суставов, а это, в свою очередь, снижает вероятность травм. Гибкость – один из факторов долголетия.

• Увеличение плотности костной ткани. Силовые упражнения при правильном питании повышают плотность костной ткани, а значит, хрупкости костей – остеопороза (болезнь лиц зрелого возраста) можно избежать, и тем самым обрести более здоровую старость.

• Профилактика сердечно-сосудистых недугов. Здоровый образ жизни и умеренные нагрузки – лучший способ укрепления сердечно-сосудистой системы. К тому же во время тренировок кровь активно движется, обогащаясь кислородом и питательными веществами, а это является профилактикой образования тромбов и других опасных заболеваний.

• Иммунитет. Чередование труда и отдыха, регулярные грамотные занятия фитнесом, здоровое питание и рациональный режим дня укрепляют иммунную систему.

• Повышение болевого порога. Регулярные тренировки уменьшают восприимчивость организма к болевым ощущениям.

• Ясность ума. Фитнес помогает поддерживать весь организм на пике формы как физической, так и умственной.

• Сексуальная жизнь. Упражнения стимулируют повышение уровня гормона тестостерона в организме, а он отвечает не только за прирост мышечной ткани, но и повышает сексуальность.

• Продление молодости. Правильный образ жизни, который предполагают занятия фитнесом, замедляет процесс старения. Недаром у фитнеса нет возрастных границ.

• Самоконтроль. Умение владеть собой, выработанное во время тренировок, приучит самостоятельно справляться с любой жизненной ситуацией.

• Воля. Появляется возможность укрепить свою волю, придерживаясь режима тренировок, питания, правильного распорядка дня. Появляется возможность победить свои вредные привычки.

• Спокойствие духа. Серьезное и ответственное отношение к себе, своему здоровью и телу гарантирует внутреннюю гармонию и уверенность в жизни.

• Жизненная сила. Человек, занимающийся фитнесом, всегда полон энергии и оптимизма.

Подводя итоги можно скзать, что фитнес – это уникальное явление. Он замечателен тем, что не знает границ ни возрастных, ни сословных, ни географических. Фитнес настолько многогранен, что каждый человек может найти в нем что-то свое. Уникальность фитнеса еще и в том, что он постоянно развивается, вбирая в себя новые элементы из восточных единоборств, танцев и т. п., но главное, фитнес – это явление социально значимое. Культура здоровья человека, занимающегося фитнесом, – это по сути система знаний и деятельности, обеспечивающая самореализацию личности, на основе тренировки врожденных качеств и разумных самоограничений в духовной, потребностно-эмоциональной и поведенческой сферах. Развернутая характеристика стратегии, принципов, методов и механизмов постижения этого основополагающего пласта жизнедеятельности дает возможность человеку сформировать индивидуальную культуру здоровья в целом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. См.: Платон. Сочинения в четырех томах. Т. 3. Ч. 2 / под общ. ред. А. Ф. Лосева и В. Ф. Асмуса ; пер. с др.-греч. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та ; Изд-во Олега Абышко, 2007. 731 с.

2. См.: Сапожникова О. В. «ФИТНЕС» 2015г. 7 с.

3. См.: Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. 176 с. 6. Павлов И. П. Полное собрание сочинений : в 3-х т. Т. 3. Л. : Наука, 1959. 684 с. 7. Рекомендации ВОЗ и Международного общества гипертонии (МОГ). Артериальная гипертония : практ. руководство для первичного звена здравоохранения / под ред. Р. Г. Оганова. М., 1999. С. 18.

4. См.: Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.