**Фитнес как массовый вид спорта**

**Гузь Оксана Федоровна**

**Педагог высшей категории**

**Детская музыкальная школа им.Д.Нурпеисовой**

**г.Уральск**

Проблема массового физкультурно-спортивного движения, прежде всего, несет цель укрепление здоровья, становления и развития общих и специальных физических навыков, здорового образа жизни. В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Этому свидетельствует открытие новых тренажерных залов и фитнес клубов.

Каждый человек, будь это мужчина или женщина, всегда желает выглядеть красивым, ухоженным и иметь безупречное здоровье. Но для этого, конечно, требуется немало усилий, и все мы прекрасно понимаем, что не достаточно одного лишь похода в косметический салон или шоппинга по дорогим и фирменным магазинам.

Для поддержания хорошей формы и чтобы всегда выглядеть неотразимым, необходимо заниматься не только работой над внешностью, нужны периодические занятия спортом. Одним из самых распространенных и рекомендованных видов спорта является занятия фитнес [1].

Фи́тнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме; также встречается русское написание с двойной «с» — фитнесс) — 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. [2].

Фитнес – гораздо серьезнее, чем это может показаться на первый взгляд… Фитнес – это одно такое большое направление, состоящее из множества, множества других направлений. Туда входит и тренажерный зал, и йога (ее сейчас тоже называют фитнесом), и фитнес для беременных, и фитнес для детей и так далее. Невозможно назвать фитнесом только тренажерный зал[3].

В последнее время, особенно в условиях карантина, тех, кто тратит свободное время на пробежку, велопрогулку или хайкинг, становится больше. Словарный запас казахстанцев пополняется новыми терминами — кроссфит, воркаут и зумба. И хотя популярность массового спорта в РК на порядок ниже европейского уровня, поклонников здорового образа жизни с каждым годом все больше и больше.

То, что казахстанцев, занимающихся спортом, все еще не много, делает потенциал индустрии фитнеса значительным. И рынок непременно будет расти, поскольку сидячий образ жизни и стресс на работе грозят людям ухудшением здоровья, а правильный фитнес его укрепляет. На одной чаше весов врачи и лекарства, на другой — фитнес. И чаша весов будет склоняться в сторону физкультуры, потому что это превентивная работа по поддержанию здоровья.

Хорошую динамику показывают регионы с высокой плотностью населения и платежеспособностью (Алматы, ЮКО, Астана и Алматинская область). Активнее других в регионы РК двигается фитнес-сеть премиум-класса World Class: их клубы открыты в Актобе, Атырау и Караганде. Учитывая низкую платежеспособность населения в этих регионах, компания предоставляет услуги по конкурентной цене, которая меньше прайса Алматы и Астаны.

Небольшим клубам трудно выживать и развиваться из-за высокой арендной платы и особенно трудно конкурировать с крупными игроками, которые всегда могут понизить цену, предложив больший спектр услуг, что они и делают.

Другая причина закрытия фитнес-клубов — девальвация тенге, которая снизила платежеспособность клиентов. Люди стали экономнее, а крупные компании сократили соцпакет, куда также входят тренировки в фитнес-клубах. В этой ситуации фитнес-сети смогли удержаться, а клубы-одиночки закрылись. Девальвация ударила сильнее по экономклассу, снизив их трафик на 10–20%. Дело в том, что каждый пятый посетитель демократичного фитнес-клуба — студент или домохозяйка, представители одних из самых уязвимых слоев населения. У премиум-класса с трафиком посетителей все в порядке.

Обесценение нацвалюты скорректировало планы инвесторов — в прошлом году объем вводимой площади новых фитнес-клубов и спортивных залов снизился в три раза по сравнению с 2015‑м.

Отдача от бизнеса остается довольно привлекательной. Если до девальвации национальной валюты инвестиции, вложенные в фитнес-клуб экономсегмента, отбивались за год, то после нее — в три раза дольше.

Интегрируется фитнес с современными технологиями виртуальной реальности. Сегодня Facebook и Google вкладывают в эти технологии. Это значит, что в этой области грядут большие изменения, которые не пройдут мимо фитнеса. Уже сегодня мобильные приложения позволяют не нанимать персонального тренера, поскольку новые тренажеры оснащены QR-кодом, он сканирует и записывает результаты каждого посетителя, а также рекомендует нужную порцию нагрузки.

В г.Уральске действуют следующие клубы: [SPARTA FITNESS](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001035881741?stat=), [X FITNESS](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001036809933?stat=), [Энергия](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001024778296?stat=%3D%3D), [Фаворит](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025127356?stat=%3D%3D), [Белое солнце](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001024905671?stat=%3D%3D), [ДАО СПОРТС](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001024985218?stat=%3D%3D), [OMEGA SPORTS](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001045796956?stat=%3D%3D), [WestGymLegion](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025046088?stat=%3D%3D), [Яблоко](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001030606947?stat=%3D%3D), [OLIMPIA](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001024941861?stat=%3D%3D), [Мария](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001039917793?stat=%3D), [TENGRI](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001027397856?stat=%3D), [Атлант](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025275524?stat=%3D), [BORODA GYM](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025228718?stat=%3D), [BARYS GYM](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001035986249?stat=%3D%3D), [Doberman](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025365855?stat=%3D), Kangoo Jumps, [Out the door](https://2gis.kz/uralsk/firm/70000001025080224?stat=%3D), Body Fit, Фитнес студия Bageerah, Fitness Mix, Грация, SHANTI, Академия фитнеса Queens, Fitnesstar.

Клиенты в основном деловые люди, предприниматели, менеджеры высшего и среднего звена, а также их родители, супруги, дети и другие члены семьи. 52 процента посетителей тренажерных залов -мужчины, 48 процентов женщины. Женщины: средний возраст — 28–45 лет. Клиенты — образованные и эффективные люди с высоким уровнем самосознания, активной жизненной позицией, их не надо убеждать и объяснять, зачем нужен спорт. Если человек попал в клуб, то он нуждается лишь в уточнениях по продукту и цене, но никак не в лекциях на тему о ЗОЖ.

Как правило, большинство людей ходят в спортзал, чтобы поддержать форму: либо скинуть лишний вес, либо набрать массу.

В фитнес-клубах есть групповые программы, куда входят пилатес, йога, стретчинг, зумба, бачата, Fitball, ABS, Step Aerobika, Taebo, а также специальные программы для оздоровления опорно-двигательной системы, в этом году спросом пользуется детский фитнес. Как говорит, инструктор «Х-фитнеса» Нугманова Надежда, сейчас женщины выбирают силовые тренировки, раньше большим спросом пользовались танцевальные программы.

Рассмотрим, как связан активный образ жизни со здоровьем человека с точки зрения физиологии. В теле человека находится 640 мышц, которые позволяют нам производить любые действия — от простой улыбки до выполнения сложнейших спортивных упражнений. Активно работающие мышцы образуют поток импульсов, который постоянно стимулирует нервную систему, обмен веществ и работу всех остальных органов и систем. Благодаря интенсивной мышечной работе ткани насыщаются кислородом, а все поступающие в организм вещества эффективно усваиваются. Если человек много двигается и имеет развитые мышцы, то на внутренние органы воздействуют импульсы самой оптимальной частоты, нормализуя деятельность мозга и внутренних органов. И, наоборот, отсутствие движения (гиподинамия) приводит к затуханию жизнедеятельности организма[4].

Итак, приведем несколько конкретных причин, по которым стоит придерживаться ЗОЖ.

■ Продление жизни. Как известно, малоподвижные люди живут в среднем на 6–8 лет меньше того, что им отведено природой.

■ Укрепление здоровья. Конечно же, есть заболевания, никак не связанные с двигательной активностью, но все же большая часть болезней напрямую зависит от того, какой образ жизни ты ведешь. Сердечно-сосудистые заболевания, остеохондроз, радикулиты, болезни пищеварительной и дыхательной систем реже встречаются у активных людей.

■ Высокая работоспособность. Это связано с двумя предыдущими пунктами и означает, что до глубокой старости человек сможет обладать ясностью мышления и возможностью заниматься любимым делом, а также активно отдыхать. Как ни странно, многие действия, которые в молодости мы выполняем не задумываясь, в более зрелые годы могут доставлять немало хлопот и трудностей. Подъем по лестнице, перенос тяжелой сумки, кратковременная пробежка вслед за уезжающим автобусом — все это может оказаться просто невозможным для многих людей за пятьдесят, а то и за сорок. Людям с избыточным весом не просто тяжело бегать или прыгать, им бывает тяжело ходить.

■ Хорошая фигура, красота, привлекательность. Может быть, красота и совсем не обязательна для того, чтобы жить долго и счастливо. Однако это классный бонус, а для девушек любого возраста — основная причина для того, чтобы вести активный образ жизни.

Легких путей нет. Все хотят получить все и сразу, быстро, не прилагая усилий или вообще ничего не делая. Но, увы, так не бывает. Нужно покинуть зону комфорта и начинать заниматься.

Подведем итоги.

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.

Выводы

1. Термин «фитнес» означает разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствии во время занятий фитнесом. Позволяет сохранить и укрепить здоровье, уравновешивает эмоциональное состояние, совершенствует физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободной от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности.

2. Специальный оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

3. Фитнес-тренировки благоприятно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма.

4. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикрепляются мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза.

Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют об оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека. [5].

**Литература**:

[1] <https://menside.ru/fitnes-eto-zalog-krasoty-i-zdorovya/>

[2] [*https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес*](https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес)

[3] https://sputnik-georgia.ru/reviews/20170407/235509735/Fitnes-kak-zalog-zdorovogo-obraza-zhizni-sovety-jeksperta.html

[4] Санжаровская,Е. Жизнь без жира, или Ешь после шести!Как похудеть навсегда и не сойти с ума Москва: АСТ,2018.

[5]. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.