**Министерство образования и науки Российской Федерации**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**ПО ТЕМЕ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ**

студента III курса 321 группы

направление 49.03.01. Физическая культура

профиль Физкультурно-оздоровительные технологии

код и наименование направления (специальности)

Института физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дамаева Наиля Ряшитовича\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество

Предодаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Королев Б.И.

Должность, уч. степень, уч. звание подпись, дата инициалы, фамилия

Саратов 2020

**Содержание**

1.Введение………………………………………………………………………………3

2.Технологии физкультурно-оздоровительной направленности …………………...4

3. Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности …………..5

4. Фитнесс - программы и их классификация………………………………………...5

5. Структура и содержание фитнесс – программ…………………………………….6

6. Фитнесс - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика) ……………………………………………………………7

7. Фитнесс - программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики……8

8. Фитнесс - программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности (бодибилдинг) ……………………………………………………...13

9. Шейпинг…………………………………………………………………………….14

10. Аквафитнесс……………………………………………………………………….15

11. Заключение………………………………………………………………………..16

6. Список литературы…………………………………………………………………17

**Введение**

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

**1.Технологии физкультурно-оздоровительной направленности**

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный. Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно- оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система. По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно- оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования. Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии в школе могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), калланетик, изотон, стретчинг, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

**2. Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности**

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания населения конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время интенсивно развиваются. Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнесс- программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), создаваемых на базе физкультурно-спортивных организаций, а также персональных фитнесс- занятий.

**3. Фитнесс- программы и их классификация**

Фитнесс- программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. Классификация фитнесс-программ основывается: а) на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.); б) на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.); в) на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.). В свою очередь, фитнесс- программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены: · виды двигательной активности аэробной направленности; · оздоровительные виды гимнастики; · виды двигательной активности силовой направленности; · виды двигательной активности в воде; · рекреативные виды двигательной активности; · средства психоэмоциональной регуляции. Такое многообразие фитнесс- программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнесс входят многофакторные компоненты (физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнесс- программ практически не ограничено.

**4. Структура и содержание фитнесс- программ**

Многообразие фитнесс-программ не означает произвольность их построения - использование различных видов двигательной активности должно соответствовать основным принципам физического воспитания. Какой бы оригинальной ни была та или иная фитнесс-программа, в ее структуре выделяют следующие части (компоненты): · разминка; · аэробная часть; · кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие эробной производительности); · силовая часть; · компонент развития гибкости (стретчинг); · заключительная (восстановительная) часть. Важным компонентом современных фитнесс-программ является стретчинг- система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, по окончании аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма. Физиологическая основа стретчинга - миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов. В результате систематических занятий значительно увеличивается эластичность мышечной ткани, связок, возрастает амплитуда движений в суставном комплексе. Неотъемлемый компонент фитнесс-программ - оценка физического состояния занимающихся. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сила и выносливость мышц, гибкость.

**5. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика)**

Наибольшее распространение получили фитнесс-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Термин аэробика имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика - система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и др. Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина аэробика соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры. В более узком представлении аэробика - одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнесс-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.). В настоящее время понятие аэробика полностью заменило существовавшие до этого термины ритмическая гимнастика, аэробные танцы, танцевальные упражнения и т.п., характеризовавшиеся выполнением физических упражнений под музыку. В соответствии с этим целесообразно разделять фитнесс-программы на 2 типа: основанные на видах двигательной активности аэробного характера и основанные на оздоровительных видах гимнастики различной направленности.

Аэробика К. Купера. Одной из наиболее популярных и научно обоснованных оздоровительных систем тренировки является фитнесс-программа, разработанная в Институте аэробных исследований К. Купера (США). В основе повышения функциональной подготовленности занимающихся лежит постепенное увеличение количества набираемых ими очков (баллов) в том или ином виде двигательной активности - ходьбе, беге, плавании и др.

Оздоровительная ходьба. К широко распространенным видам двигательной активности принадлежит ходьба, преимущества которой - доступность и эффективность - особенно важны для людей с избыточной массой тела, пожилых и имеющих низкий уровень физического состояния.

Оздоровительный бег.

После завершения программы ходьбы с учетом достигнутого уровня физического состояния возможен переход к участию в программе бега трусцой.

**6. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики**

Широкая популярность научно обоснованных К. Купером аэробных программ ходьбы и бега вызвала интерес и к другим видам оздоровительных занятий - плаванию, велоспорту, занятиям с отягощениями и др. Это обусловило переориентацию направленности традиционных видов двигательной активности со спортивной на оздоровительную. Так, на базе велоспорта интенсивно развивается спинбайк-аэробика (сайклинг, спиннинг), на базе бокса и карате - кикбоксинг-аэробика, на основе плавания - аквааэробика и т.п. В 1969 г. Дж. Соренсен (США) впервые предложила использовать хореографически упорядоченные гимнастические упражнения для занятий под музыку и ввела термин аэробика для определения оздоровительного вида гимнастки. В качестве символа для популяризации и распространения аэробики успешно выступила знаменитая артистка Джейн Фонда. Базовыми упражнениями в аэробике являются различные виды ходьбы, бега, подскоки и прыжки, махи ногами, приседания, выпады. Применение этих упражнений в сочетании с передвижениями, поворотами, движениями руками обеспечивает разнообразное воздействие на организм занимающихся. Помимо аэробных упражнений в занятия включают большое количество упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости различных групп мышц, на коррекцию фигуры, а также на развитие гибкости. В России и Украине в конце 70-х годов XX в. начала интенсивно развиваться альтернативная зарубежной аэробике ритмическая гимнастика, воплотившая в себе достижения художественной и женской гимнастики. Этот вид двигательной активности имел различные направления: оздоровительное, танцевальное, спортивно-ориентированное, профилактико-реабилитационное и др. В настоящее время на рынке фитнесс-индустрии существует более 100 различных фитнесс-программ, основанных на видах оздоровительной гимнастики. Классификация этих фитнесс-программ затруднена из-за их многообразия, различных целевых установок, используемых средств, характера музыкального сопровождения и других факторов. Вместе с тем выбор в качестве отличительного характера воздействия на организм занимающегося позволяет классифицировать все многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие:

I - аэробной выносливости;

II - силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры;

III - координационных способностей и музыкально-ритмических навыков;

IV - гибкости и достижение релаксации (расслабления).

Виды аэробики I категории

Степ-аэробика разработана в 90-х годах прошлого века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности, степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми различного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на степ-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения (особенно ног и нижней части туловища). Использование гантелей массой до 2 кг, а также свободных энергичных движений руками обеспечивает оптимальную нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Хай-импакт - спортивно-ориентированная аэробика, в которой применяются простые ряды движений, а также прыжки, бег на месте.

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основоположником этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX в. бельгийский тренер Ричард Стендаль. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе до 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющим эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию. Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая (степ); на двух, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180° и на 360°.

Виды аэробики II категории

Супер-стронг - силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок - бодибар, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей). Существуют отдельные упражнения на развитие мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса.

Памп-аэробика - созданное в фитнесс-центрах Австралии направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели). Тренировка носит ступенчатый характер, продолжительность стандартного курса - 3 мес. Интервально-круговой вариант тренинга предполагает использование степ-платформы. Используются различные жимы, приседания, наклоны, требующие включения в работу различных групп мышц.

Слайд-аэробика представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что, выполняя базовую программу низкоинтенсивной слайд-аэробики (начальный уровень сложности) человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Характерным примером рационального использования в фитнесс-программах современных достижений научно-технического прогресса является стремительное развитие новых классов аэробики, известных как фитбол-тренинг и тераробика.

Фитбол-аэробика представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч из поливинилхлорида с воздушным наполнением тела диаметром от 45 см (детский вариант) до 85 см (предназначен для людей ростом более 190 см и массой тела свыше 150 кг). Возможность проведения аэробной части занятия в положении сидя на поверхности мяча оказывает положительное воздействие на мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат, позволяя значительно расширить контингент занимающихся аэробными упражнениями. В занятиях фитболом применяется специальное музыкальное сопровождение, темп которого определяется характером движений и степенью амортизации мяча с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Тераробика, основанная в 1995 г. немецким тренером Ю. Вайсхарзом,включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом. При этом в качестве амортизатора используется специальная латексная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся Возможно применение также обыкновенной резиновой ленты. Ритмичное музыкальное сопровождение, несложная хореография, дифференцированное отягощение лент делают занятия тераробикой привлекательными и позволяют осуществлять индивидуальный подход в процессе их выполнения. Терминология, используемая в тераробике, аналогична принятой в танцевальной аэробике.

Виды аэробики III категории

Танцевальная аэробика (хип-хоп, аэроданс, салса, латина, сити-джем, афробик, рок-н-ролл и др.) основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Шаги в танцевальной аэробике видоизменяются в зависимости от избранного стиля, выражаемого средствами популярной музыки. Использование в занятиях сочетания танцевально-гимнастических упражнений и отдельных технических приемов и элементов, применяемых в боксе, кикбоксинге, каратэ, таэквондо, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, координации, повышает эмоциональный фон занятий.

Виды аэробики IV категории

Йога-аэробика - сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга.

Флекс - занятия, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции. Музыкальное сопровождение. Звуковое сопровождение - неотъемлемая часть большинства современных фитнесс-программ. Выполнение упражнений в темпе, заданном музыкой, способствует воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, выразительности и культуры движений. Фитнесс-программы, основанные на видах оздоровительной гимнастики, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей оздоровительного фитнесса - развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятий

**7.Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности (бодибилдинг)**

Оптимальный уровень развития силы и силовой выносливости является важным компонентом оздоровительного фитнесса. Наряду с этим широко популярны специализированные силовые упражнения, оформленные в отдельный вид спорта и известные под названием бодибилдинг. Бодибилдинг (культуризм, атлетическая гимнастика) - система физических упражнений с различными отягощениями, выполняемых с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела. Основатель бодибилдинга - Фредерик Мюллер - разработал первую программу упражнений с гантелями, гирями и резиновыми амортизаторами, обобщив личный опыт тренировок в учебнике "Строение тела" (1904 г). Средства из арсенала атлетической гимнастики эффективно используются при реабилитации травм опорно-двигательного аппарата. В бодибилдинге принята следующая классификация применяемых средств: · базовые - упражнения с предельными или околопредельными отягощениями, выполняемые преимущественно двумя конечностями, с вовлечением в работу мышц вокруг нескольких суставов, со многими степенями свободы; · формирующие - двигательные действия с непредельными отягощениями с одной степенью свободы, выполняемые, как правило, одной конечностью с вовлечением в работу мышц вокруг одного сустава для их локального развития. При этом используются различные исходные и конечные положения, часто с пронацией и супинацией конечности; · дополнительные - в которые входят общеподготовительные упражнения, относящиеся к технике различных видов спорта.

Калланетика- созданная американской балериной КалланПинкни система физических упражнений, альтернативная травмоопасным вариантам аэробики, более эффективная в отношении сроков достижения результатов. Цель занятий калланетикой - улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп. Движения выполняются с небольшой амплитудой, часто в неудобном положении в полной статике или полустатике. Акцент делается на так называемые "проблемные" зоны (шею, живот, ягодицы, бедра, спину), задействованы также труднодоступные внутренние мышцы. Регулярные занятия калланетикой способствуют эффективному изменению внешнего вида (укрепление мышц, формирование гармоничной фигуры) и практически не имеют возрастных ограничений.

**8. Шейпинг**

Шейпинг - разработанная специалистами советской школы аэробики и бодибилдинга система физкультурно-оздоровительных занятий для женщин и девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности. В основе шейпинг-тренировок лежит принцип рационального использования потенциала ритмопластических и силовых направлений гимнастики, синтез упражнений которых способствует положительной динамике целого комплекса важнейших морфофункциональных показателей организма. Программа шейпинга состоит из двух этапов. Задачи первого этапа: · укрепить здоровье, уменьшить риск развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата); · нормализировать массу тела; · повысить уровень физической подготовленности.

Задача второго этапа: коррекция фигуры с помощью различных видов двигательной активности и рационального питания. Основные средства шейпинга - общефизические упражнения, которые в зависимости от методической целесообразности выполняются без предметов, с предметами, на специальных снарядах. Важнейшее условие определения оптимальных параметров объема, интенсивности, а также преимущественной направленности физических упражнений - анализ массоростовых показателей и уровня двигательной подготовленности занимающихся. Для лиц с низкими морфофункциональными характеристиками предусмотрены минимальный темп и небольшие отягощения в процессе длительной работы циклического характера, направленной на развитие общей (аэробной) и силовой выносливости. Обладающие средним уровнем двигательной подготовленности лица используют значительные по объему нагрузки с целью коррекции фигуры и укрепления "слабых" мышечных групп. Для лиц с высоким уровнем физической подготовленности нагрузочная стоимость выполненной на занятиях работы увеличивается за счет преобладания упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Темп их выполнения средний и быстрый. При подборе движений важно соблюдать рациональную последовательность включения в действие основных мышечных групп ног, спины, груди, плечевого пояса. Общая продолжительность стандартного занятия шейпингом 50-60 мин. Тренировка включает в себя специализированную разминку (20% тренировочного времени), основную часть (70%), упражнения которой направлены на коррекцию фигуры и развитие двигательных качеств, а также заключительный сегмент, в пределах которого используются средства стретчинга и релаксации.

**9. Аквафитнесс**

Аквафитнесс - система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера. Оздоровительное воздействие средств аквафитнесса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром целевой направленности: лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной.

**Заключение**

Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, -- не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России. 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 фитнессом на организм человека.

**Список использованной литературы**

1. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 2004. - 126 с.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 5-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 224 с.

3. Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с

5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.

6. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М., 2001. – 169 с.

7. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учеб. пособие / Л. С. Алаева. – Омск, 2007. – 68 с.