

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання та здоров'я

Лекція 3:
**Фізична культура – основа здорового
способу життя**



Шаповалова І. В. канд. пед. н., доц.

2020



План



1. Передумови ролі фізичної культури в житті сучасної людини.
2. Причини низької фізичної активності населення.
3. Рухова активність і здоров'я.
4. Оздоровче фізичне тренування.
5. Основні види оздоровчих фізичних вправ.
6. Оздоровча ходьба.
7. Оздоровчий біг.
8. Катання на велосипеді.
9. Оздоровче плавання.
10. Гімнастика.
11. Оздоровчий фітнес.

Рухова активність



1. Передумови ролі фізичної культури в житті сучасної людини



Потрібно, щоб до фізичних вправ долучилася кожна людина. Без цього неможливі ніякі розмови про здоровий спосіб життя.

Н. М. Амосов

Фізичні вправи необхідні кожному з нас як повітря, яким ми дихаємо. Без них не повинно проходити у людини жодного дня.

В. В. Парин

Далеко не всі фактори роблять настільки глобальний вплив на організм і здатні в такій мірі вплинути на здоров'я як рухова активність. Невипадково рухову активність Гіппократ назвав «їжею для життя», а Плутарх - «коморою здоров'я».

Тисячоліттями умови життя і праці людей сприяли лише стихійному, неусвідомленому освоєнню фізкультурних цінностей, хоча передові мислителі, філософи і лікарі далекого минулого розуміли важливість фізичної активності для душевного і фізичного здоров'я людини. Досить згадати висловлювання Аристотеля (IV ст. До н.е.), Піфагора (VI ст. До н.е.), Платона (V ст. До н.е.),

Гіппократа (V-IV ст. До н.е.), Авіценни (IX ст. Н.е.) і багатьох інших про провідну роль фізичних вправ і правильного харчування в житті людини. Грецький філософ Аристотель писав: «Ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність». На думку Гіппократа, «лінощі та байдикування тягнуть за собою порочність і нездоров'я».

Відомий римський лікар Авл Корнелій Цельз (I ст. до н.е. - I в. н.е.) у трактаті «Про медицину» пише про необхідність «частіше займатися фізичними вправами, так як лінощі розслабляють тіло, а праця зміцнює його; перше приносить передчасну старість, друге – тривалу молодість».

У книзі «Як слабким підтримати своє здоров'я» він зазначає, що першим лікарським засобом є заняття гімнастикою, вправи зі зброєю, гра в м'яч, біг, прогулянка.

Думка відомого лікаря кінця першого тисячоліття нашої ери Авіценни, полягала в тому, що: «Оскільки найголовніше в режимі збереження здоров'я є заняття фізичними вправами, а потім вже режим їжі ... то необхідно почати ... з фізичних вправ. Ми говоримо, що фізична вправа є довільний рух, що приводить до безперервного глибокого дихання. Людина, яка помірно і своєчасно займається фізичними вправами не потребує ніякого лікування. При цьому, звичайно, і інші елементи життя людини повинні бути відповідними і правильними ... ».

Проблема рухової активності і правильного харчування була широко відображена в працях вчених і в літературних творах XVIII-XIX ст.

Таким чином, багатівіковий шлях розвитку фізичної культури людства характеризувався стихійним освоєнням фізкультурних цінностей, так як рухова активність і фізична праця були невід'ємною частиною в житті наших предків.

Нааявний досвід передавався з покоління в покоління шляхом виховання навичок і умінь до фізичної праці, військовій справі, ігор, танців, обрядів.

Свідоме ж розуміння важливості фізичної активності для здоров'я духу і тіла було доступно лише деяким передовим людям того часу. Разом з тим теоретичне незнання ролі рухової активності більшістю людей не мало в минулі часи настільки істотного практичного значення, оскільки самі умови життя постійно диктували необхідність фізичної активності та вдосконалення. За допомогою фізичних вправ, гігієнічних факторів і природних сил природи фізична культура дозволяє розкривати потенційні фізичні можливості людини, підвищувати його життєздатність.

Найдавніший компонент фізичної культури – фізичне виховання, що виникло ще в первісному суспільстві як природна потреба у боротьбі за своє існування. Воно виникло само собою в процесі праці і полювання, які вимагали не тільки хорошої фізичної підготовки, але також сміливості і кмітливості.

Треба думати, що вже в ті далекі часи була закладена основа сучасних фізичних вправ для розвитку сили, спритності, гнучкості, витривалості (біг, стрибки, метання та ін.). Умови життя, пред'являючи свої вимоги, диктували людині, які їй удосконалювати якості, необхідні для виживання.

Таким чином, фізичну культуру можна розглядати як природну потребу людини в руховій діяльності.

Потреба у фізичній культурі присутній в кожній людині, так як для свободи вибору діяльності і відпочинку, можливості створення матеріальних благ, збереження самого життя людині необхідний достатній рівень розвитку фізіологічних і психологічних функцій, фізичних якостей, рухових навичок і умінь, тобто здоров'я в цілому.

Слабке здоров'я, недостатня фізична підготовленість істотно знижують ділову активність. При цьому і дитина, і доросла людина не можуть в повній мірі і без шкоди для здоров'я використовувати всі наявні можливості для навчання і освоєння навчальної програми, плідної трудової активності, літня людина не може зберігати активне довголіття.

Природну потребу в рухах людина задовольняла протягом життя в трудовому процесі. У міру розвитку науково-технічного прогресу стали змінюватися умови життя людей. Характерною особливістю цих змін стало неухильне скорочення частки фізичних зусиль у праці та побуті. Стали зникати такі спеціальності, як землекопи, молотобійці, лісоруби, ковалі, а їх функції передавалися автоматам, роботам. Робітники почали перетворюватися в операторів автоматичних ліній. У сфері виробництва і науки все ширше стали використовуватися комп'ютери. За короткий історичний період – останні 60-70 років – частка м'язової праці в сфері матеріального виробництва скоротилася майже в 200 разів.

Змінилися і побутові умови, які перш вимагали значних витрат фізичної праці. З'явилися пилососи, пральні машини та інші. Засоби науково-технічного прогресу, які звільнили людину від фізичних навантажень. Економісти підраховували, що на кожного жителя Землі в даний час припадає в середньому близько 100 різних технічних пристроїв, переважна більшість яких полегшує або замінює фізична праця.

Значно активізувався процес урбанізації населення. Якщо в середині минулого століття лише 3% населення Землі жили в містах, то зараз кількість городян становить близько 60%. Зростання великих міст привів до розвитку міського транспорту (метро, трамваї, тролейбуси, автобуси), появи ліфтів, телефонів, телебачення, що сприяло зниженню рухової активності людей.

Більшість людей після роботи, діставшись додому в транспорті, залишок часу проводить за читанням або біля телевізора.

Таким чином, науково-технічний прогрес, поряд з поліпшенням умов життя і роботи в сучасному суспільстві, створює передумови для малорухливого способу життя.

Обмеження функції руху викликає особливий стан – гіпокінезичний синдром (або хвороба). Недолік рухів – це початок хвороб, провідне місце серед яких займає серцево-судинна патологія: гіпертонія, атеросклероз, ішемія, інфаркти та ін.

Повернемося на кілька десятиліть назад. Соціально-економічні умови та значні успіхи в різних областях медицини сприяли зниженню захворюваності, потім ситуація різко змінилася в гіршу сторону. Як виявили статистичні дані поліпшення в стані здоров'я відбулося в зв'язку з тим, що практично зникли інфекційні захворювання.

Але потім різко почастишали захворювання серця, судин, обміну речовин, нервової системи.

Захворювання серцево-судинної системи (ССС) забирають з життя людей в працездатному віці, нерідко в розквіті сил, і все частіше - молодих. Численні дослідження вчених свідчать про те, що серцево-судинні захворювання переважно є долею жителів високорозвинених країн. За останні півстоліття смертність від таких захворювань зросла в них в 5-6 разів.

Життя в умовах цивілізації, здавалося б щадне для ССС, так як не вимагає великих витрат фізичної праці, як не дивно, супроводжується інтенсивним зростанням її вад.

Відсталі країни з низьким рівнем життя і високою питомою вагою фізичної праці населення відрізняються майже повною відсутністю захворювань серцево-судинної системи. Очевидно, суворі умови життя, що вимагають максимальної напруги організму, є чинником, що сприяє попередженню захворювань ССС.

Розвиток науки, техніки, автоматизації, звільняючи сучасну людину від фізичної праці і значно полегшуючи їй життя в дійсності привело до того, що в результаті гіподинамії широко зросла поширеність серцево-судинних захворювань.

Удосконалення технологій в сферах виробництва, розвиток побутової техніки, широке використання транспортних засобів, будівництво впорядкованого житла зі зручностями практично повністю ліквідували потреба в русі і фізичних навантаженнях. За розрахунками академіка А. І. Берга, частка фізичної праці протягом життя людини за останні 100 років знизилася з 95% до 5-6%. За дуже короткий історичний період (особливо за останні десятиліття) людина опинилася в умовах, що істотно відрізняються від тих, в яких вона перебував тисячоліття.

На жаль, пріоритет профілактичного напрямку в медицині ще з часів Гіппократа у нас пішов в минуле. Мабуть, виявилось забутим головне – що протягом багатьох тисячоліть організм тварин і людини в процесі пристосування до навколишнього середовища виробляв властивість чинити опір різноманітним факторами середовища. Ця здатність живого організму, або, за висловом І. П. Павлова, «фізіологічна міра захисту проти хвороби», дозволяла їм обходитися без медикаментозної допомоги при багатьох небезпечних ситуаціях.

Технічний прогрес викликав дисбаланс між необхідною природою людини і реальною, різко зниженою руховою активністю на тлі все зростаючого психоемоційного напруження, привів до наслідків гострої недостатності фізичної активності більшості населення. Це і обумовлює необхідність підвищення ролі фізичної культури в житті сучасного суспільства.

Систематичне фізичне тренування компенсує рухову недостатність, задовольняє природну потребу людини в руховій активності, сприяє зміцненню здоров'я.

Тим часом, проблема підвищення рухової активності є не тільки надзвичайно важливою, але і складною. І справа не тільки у відсутності відповідної матеріально-технічної бази для систематичної фізкультурної та спортивної діяльності.



2. Причини низької фізичної активності населення

Соціологічні дослідження німецького психолога В. Шеленбергера показали причини низької фізичної активності населення:

1. Лінь – 57%.
2. Недостатня обізнаність про користь занять – 40%.
3. Інші причини – 3%.

Багаторічна практика роботи з фізкультурниками різних вікових груп, зі спортсменами від новачка до олімпійського чемпіона, з педагогами, лікарями і фахівцями інших професій дає підставу вважати, що значно більша, ніж 40%, частина населення практично взагалі не знає про необхідність занять фізичною культурою.

У кращому випадку є деякі уявлення про користь занять, а у спортсменів взагалі повна орієнтація на спортивний результат. Це є однією з серйозних причин дуже великого відсіву з дитячих спортивних шкіл і причиною того, що більшість юних спортсменів після цього ніколи більше не відновлюють занять фізичною культурою.

Така ситуація свідчить про низьку грамотності населення (в тому числі, на жаль, багатьох фахівців-медиків і педагогів) в цьому питанні, що вимагає проведення широких і якісних освітніх заходів.

3. Рухова активність і здоров'я

Фізична праця, фізичне тренування і оздоровче фізичне тренування, різні види фізичної діяльності, в тому числі трудової, роблять благотворний вплив на організм людини. Це підтверджується життєвою практикою, коли мисливці-звіролови, альпіністи і представники багатьох професій зберігали високу працездатність, силові якості до 45-50 років і в більш старшому віці.

В принципі фізична трудова діяльність, як і фізкультурно-спортивна, теж є фізичним тренуванням, тобто процесом зміни стану організму людини під впливом фізичних навантажень.

У будь-якому випадку це процес адаптації до м'язової діяльності, результати якої, як відомо, будуть залежати від особливостей навантаження (від характеру, сили, інтенсивності та т.д.). Але в процесі трудової діяльності особливості навантаження повністю визначені виробничою необхідністю.

Так, багато видів фізичної праці пов'язані з вимушеним положенням тіла, зі значним напруженням окремих органів, систем і м'язових груп, що, природно, веде до численних несприятливих впливів на здоров'я.

Доведено, що велике значення має характер виконуваної роботи. Наприклад, важка фізична праця (шахтарі, вантажники та ін.) призводить до розвитку захворювань (атеросклероз, ІХС, артеріальна гіпертензія та ін.), оскільки силові навантаження, енергетика яких здійснюється за рахунок процесів гліколізу, не тільки не сприяє нормалізації ліпідного обміну, а й підвищує вміст холестерину в крові.

У зв'язку з цим вплив фізичного тренування на організм в процесі трудової фізичної діяльності практично некерований.

Чимало людей ототожнює з оздоровчої рухової активністю службову суєту по кабінетах, аудиторіях, коридорах установ, навчальних закладів, колотнечі в міському транспорті, ходіння по магазинах. Такі навантаження створюють відчуття великої втоми, але психічної, а не фізичної. Вимірювання показують, що суб'єктивна оцінка подоланого за день маршруту майже вдвічі перевищує реальну.

4. Оздоровче фізичне тренування

Оздоровче фізичне тренування – це процес зміни стану організму людини (процес адаптації) під впливом цілеспрямованого впливу фізичних вправ з метою оптимізації його розвитку, формування, збереження, зміцнення здоров'я та підвищення життєздатності.

Цілеспрямоване тренування істотно впливає на організм, але не може принципово змінити його головних закономірностей, які сформувалися в процесі еволюції людини – нерівномірність і гетерохронність розвитку всіх ланок апарату рухів людини та інших органів і систем життєдіяльності організму.

Основним правилом як оздоровчого, так і спортивного тренування слід вважати відповідність тренувальних навантажень поточному стану людини, що займається і природним ритмам його рухової функції.

Отже, оздоровче та спортивне фізичне тренування є спеціально організованим процесом цілеспрямованої стимуляції розвитку і вдосконалення його фізичного потенціалу, узгодженим з ритмами природного розвитку рухової функції.

У зв'язку з цим фізичне тренування, наприклад, дітей спрямована на створення бази фізичного здоров'я, в підлітковому віці – на інтенсивний розвиток швидкісних якостей, у юнаків – на розвиток всіх фізичних якостей і рухових координацій, в літньому віці – на стабілізацію фізичного стану.



5. Основні види оздоровчих фізичних вправ

До основних засобів усунення дефіциту м'язової діяльності сучасної людини відносяться фізичні вправи.

Це спеціально організовані рухові дії, спрямовані на вирішення конкретних завдань – оздоровчої або спортивної.

Фізичні вправи приводять в дію природні резерви людини, створюючи і підтримуючи основу високої працездатності і життєздатності.

Найбільшим оздоровчим ефектом володіють циклічні вправи аеробного характеру з включенням в роботу великих м'язових груп. Серед них слід відзначити біг, ходьбу, ходьбу на лижах, веслування, плавання, їзду на велосипеді. З ациклічних видів гарний оздоровчий вплив на організм надають ритмічна гімнастика, рухливі спортивні ігри (баскетбол, футбол, великий теніс).

В крайньому випадку з оздоровчою метою можна використовувати і фізичні вправи, що проводяться в добре провітрюваному приміщенні в домашніх умовах. У їх числі зашагування на лаву, вправи зі скакалкою, біг на місці, робота на велотренажері, підйом по сходах і ін.



6. Оздоровча ходьба

Оздоровча ходьба є найбільш доступним початковим етапом самотійних занять людей при наявності протипоказань до бігу, а в ряді випадків може бути самотійним видом оздоровчої рухової активності. При ходьбі навантаження на ноги в два рази менше, ніж при бігу. У міру зростання тренуваності ходьба змінюється біговим тренуванням. Вона доступна і дитині, і старій людині, яка перенесла важкі захворювання.

При швидкості ходьби до 6,5 км / г її інтенсивність може досягти зони тренувального режиму (ЧСС 120-130 уд / хв). Під час такої інтенсивної ходьби протягом години доросла людина може витратити близько 300-400 ккал енергії в залежності від маси тіла (приблизно 0,7 ккал / кг маси тіла на 1 км шляху). Наприклад, при масі тіла 70 кг витрата енергії за 1 год при швидкості ходьби 6 км / год складе близько 300 ккал ($0,7 \times 70 \times 6$).

У тиждень витрата енергії при щоденній часовій ходьбі в такому темпі буде дорівнювати від 2100 ккал. Це призведе до мінімального тренувального ефекту у непередготовленої людини. Через 3 міс. такий ходьби по 1 г 5 раз в тиждень МСК зростає на 14 % в порівнянні з вихідними даними. Однак зі зростанням тренуваності ефект тренування знижується, так як інтенсивність навантаження стає нижче порогової.

Дослідження американських вчених показали, що у людей у віці 60-65 років при використанні оздоровчої ходьби протягом 6 міс. при ЧСС, рівної 60% від максимальної (5 разів на тиждень по 30 хв), МСК зросла на 12%.

Тривала ходьба особливо корисна людям із зайвою вагою. Цей вид фізичних вправ взагалі не потребує будь-яких умов або обставин. Його легко дозувати, і виконання є найменш ризикованим в сенсі можливого небажаного впливу фізичних навантажень. Ходити можна, гуляючи з дітьми, на роботу і з роботи, вигулюючи собаку.

Більш ефективна ходьба в гору (теренкур), так як при цьому крім загальної витривалості тренуються сила і силова витривалість м'язів ніг.

Однак слід враховувати, що ходьба може виявитися важким заняттям, якщо у людини є захворювання опорно-рухового апарату. Крім того, в порівнянні з іншими видами вправ потрібно більше часу для досягнення схожого оздоровчого ефекту.

Таким чином, використовувати ходьбу краще лише на першому етапі тренування на витривалість при низьких функціональних можливостях або при наявності протипоказань до бігу.





7. Оздоровчий біг

Біг є одним з найбільш простих, доступних і ефективних видів оздоровчих фізичних вправ. Оцінюючи вплив оздоровчого бігу на організм, можна виділити два ефекти: прямий (спеціальний) ефект визначається в підвищенні функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, аеробній продуктивності, фізичної працездатності, загальної витривалості; другий – перехресний (захисний), пов'язаний зі змінами функціонального стану центральної нервової системи, із структурними та функціональними змінами в скелетних м'язах і міокарді, що в кінцевому підсумку веде до антисклеротичного, антистресового, антидіабетичного і антигіпертензивного ефектів, підвищення неспецифічної резистентності організму і зниження захворюваності.

Оздоровчий біг – більш інтенсивна вправа, ніж ходьба, і його можна дозувати по витраті енергії, швидкості пересування, відстані і т.д. При швидкості бігу 10 км / год, тобто підтюпцем, енерговитрати складають 10,5 ккал / хв, або 630 ккал / год; при швидкості 15 км / год - 21 ккал / хв, або 1260 ккал / г, що становить більше половини добової витрати енергії людини, зайнятої розумовою працею.

Біг є прекрасним природним транквілізатором і, можливо, більш ефективним, ніж лікарські препарати. Це пов'язано з обмеженням стрес-реакції і з підвищенням вмісту в крові ендорфінів при роботі на витривалість. При цьому їх концентрація зростає в 4-5 разів і підвищений рівень зберігається протягом декількох годин. Під впливом ендорфінів поліпшується настрій, з'являється стан ейфорії. Не випадково психіатри широко використовують циклічні вправи при лікуванні депресивних станів.

Психологи вважають, що прихильники оздоровчого бігу стають більш товариські, контактні, доброзичливі, мають більш високу самооцінку в своїх силах і можливостях. Краще впливає біг, особливо повільний, на утримання холестерину та ліпопротеїдів. Спостерігається зниження холестерину в крові, збільшується затримання «хороших» ліпопротеїдів високої щільності (ЛВП).

Так, у лежачих хворих зміст ЛВП становить 26 мг%, при малорухливому способі життя - 42 мг%, а у бігунів середнього віку - 63 мг%. Крім того, біг є гарним «масажем» кровоносних судин. Все це формує хороший захист від атеросклерозу. При повільному бігу енергетичні процеси забезпечуються переважно за рахунок окислення жирів, що веде до зниження надмірної ваги, який є одним з факторів ризику багатьох захворювань.



Заняття бігом приносять задоволення, коли пройдений початковий етап і немає форсування в збільшенні тривалості за часом і відстанню, за частотою занять і, звичайно, за інтенсивністю. Зручно і те, що бігати можна де завгодно і в будь-яку погоду. Але, навіть при гарній функціональній підготовленості тривалий біг протипоказаний при вираженому ожирінні, сечо-і жовчнокам'яної хвороби, відшаруванні сітківки та високому ступеню міопії.

8. Катання на велосипеді



У деяких країнах світу цей вид транспорту є звичним засобом пересування. Щоб їзда на велосипеді розвивала аеробні можливості, необхідне досить велике і тривале навантаження. Якщо це незвичне заняття, то треба починати з повільної їзди на короткій відстані по 5-10 хвилин.

Поступово відстань і швидкість можна буде збільшувати. Краще вибирати маршрут з більш рівним рельєфом і, звичайно, без жвавого руху машин (вихлопні гази і небезпека їзди). Спуск з гірки буде марним для здоров'я, а підйом може виявитися надмірним навантаженням.

9. Оздоровче плавання

Плавання залучає в роботу всі м'язові групи, а горизонтальне положення тіла, обтікання води створюють полегшення умови для роботи серця, поліпшує венозний кровообіг. Загальне навантаження менше, ніж при бігу. Для досягнення необхідного ефекту занять плаванням необхідно розвивати порівняно велику швидкість, при якій ЧСС досягала б тренуючого режиму, тобто не менше 130 уд/хв. Щоб плавання вплинуло на розвиток витривалості, необхідно навчитися досить добре опанувати його техніку. Якщо цього не зробити, то можна не чекати від занять хорошого ефекту. Дихання при плаванні відбувається в кілька обмежених умовах. У зв'язку з утрудненим вдихом через тиск води на грудну клітку і утрудненим видихом плавці мають високі показники функції зовнішнього дихання, що обумовлено розвитком дихальних м'язів і збільшенням рухливості грудної клітини.



Енергозабезпечення м'язової діяльності при плаванні має ряд особливостей. Вже саме перебування у воді збільшує витрату енергії на 50%, утримання тіла на плаву збільшує енерговитрати в 2-3 рази, так як теплопровідність води в 25-27 разів більше повітря. У зв'язку з великим опором води на кожен метр пересування у водному середовищі витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з тією ж швидкістю. Це дозволяє вважати плавання ефективним засобом нормалізації ваги тіла, але при регулярних тренуваннях не менше 30 хвилин три рази на тиждень. Якщо людина не звикла плавати довго, треба починати повільно по кілька хвилин, поступово збільшуючи безперервне плавання до 20 хв.

Плавання – прекрасний вид фізичних вправ для тих, у кого є проблеми з опорно-руховим апаратом, для дітей з порушеннями постави.

10. Гімнастика

Гімнастика дозволяє цілеспрямовано впливати на певні м'язові групи, які потребують навантаженні. Оздоровча гімнастика дозволяє людям, які ведуть малорухливий спосіб життя, зміцнити м'язи спини, створити надійний м'язовий корсет, який необхідний для профілактики вікових захворювань в різних відділах хребта, інших суглобах. Загально-розвиваючі вправи, що проводяться в збільшеному обсязі, можуть бути самостійними засобами підвищення рухової активності. Для занять використовуються різні форми: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи, індивідуальне виконання цілеспрямованих комплексів. Атлетична гімнастика – це ті ж гімнастичні вправи, які виконуються з обтяженнями. Доцільне дозування ваги обтяжень дозволяє регулювати навантаження при збереженні розумної межі повторень вправ.

Рекомендується робота з обтяженнями не більше 50% від максимальної ваги, а підйом тягарів здійснювати в фазі вдиху, що автоматично виключає затримку дихання і нівелює негативний вплив напруження. Під час напруження внаслідок зниження припливу крові до серця і серцевого викиду різко падає систолічний і підвищується діастолічний тиск. Відразу ж після закінчення вправи, внаслідок активного кровонаповнення шлуночків серця, систолічний тиск піднімається до 180 мм рт.ст. і більше, а діастолічний різко падає. Тому атлетичні вправи необхідно поєднувати з вправами, сприяючим підвищенню аеробних можливостей і загальної витривалості (бігом, іграми та ін.).



11. Оздоровчий фітнес



Оздоровчий фітнес є відмінними засобами збереження та розвитку здоров'я. Ці фізичні вправи за обсягом працюючих м'язів відносяться до глобальних. Професійні танцюристи і прихильники танців отримують аеробне тренування як побічний ефект від своєї роботи або захоплення і, як правило, мають гарну фізичну форму. Подібні заняття, організовані з оздоровчою або спортивною метою, зазвичай проходять на високому емоційному підйомі, що дуже важливо для зняття напруженості і поліпшення настрою. В процесі тренування ведучий показує рухи, а група повторює їх в досить швидкому темпі. Оздоровчий фітнес впливає на кардіореспіраторну систему, розвиває гнучкість, робить м'язи і зв'язки більш еластичними, вдосконалюють координаційні здібності.

