



exercitii fizice: spunea I.Ch.Guts Muts-„linie sufletească, sănătate fizică, stăpânire de sine și bucurie, rezistență fizică, prezență de spirit și curaj, forță și îndemnare, perspicacitate, acuitate a simțurilor, frumusețe sufletească, o cinut corporal corect, dăruire în munca intelectuală, dragoste pentru activitatea fizică. În timp ce în secolul modern demonstrăm nenumărate argumente că între dezvoltarea fizică a individului și capacitatea de asimilare și valorificare a cunoștințelor studenților există o strânsă corelație, o interdependență dialectică. Practicând disciplina culturism sau fitness, întotdeauna vigoarea trupului, sănătatea, studenții și studentele și creează condițiile esențiale cerute de o activitate intelectuală intensă. Un organism sănătos oferă intelectualului libertatea de mișcare: „oamenii bolnavi, cei slabi și cei paralizați, cei care sunt incapabili să facă sport este spiritul de a birui neputința fizică. Nu există diferențe între oameni, atât de adânc cum este cea între sănătatea și boala” (Scott Fitzgerald). Înțelegând corect relația dintre corp și minte, înțelegând că activitatea musculară este la fel de importantă ca cea intelectuală, așa cum este și în cazul culturismului și fitnessului. Alături de sistemul osos, musculatura joacă un rol deosebit în dezvoltarea organelor interne, necesară îndeplinirii funcțiilor vitale; ea reprezintă motorul principal al actelor de mișcare. Culturismul (în mod special) ca activitate fizică și fitnessul sunt două activități care urmăresc scopuri diferite, dar care contribuie la dezvoltarea și întărirea sistemului muscular. Printr-un sistem special de exercitii, efectuate cu diferite greutăți (gantere, haltere, aparate, dispozitive și accesorii pe bază de scripete și pârghii), se poate dezvolta un corp sănătos, viguros, puternic, estetic și armonios. În cadrul antrenamentelor, pe lângă alternarea efortului muscular cu odihna, se pune un accent deosebit pe o alimentație rațională, un regim de viață cumpănat și o igienă personală riguroasă. Conceptul de „fitness” are originea în literatura de specialitate anglo-saxonă, vizând creșterea calității vieții și menținerea stării optime de sănătate (V., Tudor, 2005). Fitness-ul reprezintă o formă automatizată și sistematică a exercitiilor fizice, în scopul îmbunătățirii calității vieții fiind, în același timp, o condiție dinamică, multidimensională, bazată pe o bună stare de sănătate. Aici, putem identifica mai multe componente ale fitness-ului: intelectual, social, spiritual și fizic. Componentele fitness-ului sunt: capacitatea aerobă (fitness aerobic); și rezistența musculară; și flexibilitatea (mobilitatea); și compoziția corporală (procentul de grăsime corporală); și nutriția - cantitatea de alimente și adăosuri consumate într-o perioadă de 5-7 zile, pentru menținerea masei corporale (M., Epuran, 2005). 1. Fitness-ul fizic relativ la sănătate, este alcătuit din: 2. Fitness-ul fizic relativ la abilități: - rezistență cardio-respiratorie; și rezistență musculară; și rezistență musculară; și compoziția corporală; și flexibilitate (mobilitate); și

NR. 1 în