



Фитнес

Представитель по спорту: Филиппова Алёна
Волонтёрского отряда «Юность»
Станционно-Ребрихинской Средней школы

Содержание:

1. Цель.
2. История происхождения Фитнеса.
3. Основные направления.
4. Особенности шейпинга.
5. Вывод.

Цель

- Ознакомить сверстников со здоровым образом жизни.
- Доказать всем что фитнес это спорт.
- Жизнь - это движения, движение - это жизнь.

История происхождения Фитнеса.

- Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнес - ответ человека на убаыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме - естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнес - шанс изменить качество жизни без радикализма и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнес не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнес»
- Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние или физическая подготовленность.
- В русском языке слово «Фитнес» приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; т.н. «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура» или «физкультура».
- Во-вторых, существует «фитнес» как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по «фитнесу», где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в т.н. произвольной программе.
- Кто стоит у истоков зарождения фитнеса точно не известно, но есть несколько версий истории фитнеса.

- В наше время, как и в Древней Греции, фитнес для одних стал профессией, а для других - способом достижения физического совершенства и духовной гармонии.
- «Официально» фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес-программы сформировались во время второй мировой войны. Чтобы не терять время, американские солдаты тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались... Затем эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес-профессионалами.
- В 70-е годы 20 века президентом США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы .
- В Россию фитнес пришел относительно недавно, около 20 лет назад. До начала исторических изменений в 80-е годы в нашей стране фитнеса не было. Был только спорт и физкультура.
- Именно физкультура и является прообразом модного нынче фитнеса. Если бы развитие нашего общества пошло по другому пути, то мы с вами так бы и продолжали заниматься физкультурой = фитнесом за счет государства и бесплатно для себя. Ведь слово фитнес обозначает ничто иное, как просто «быть в (хорошей физической) форме».

Основные направления.

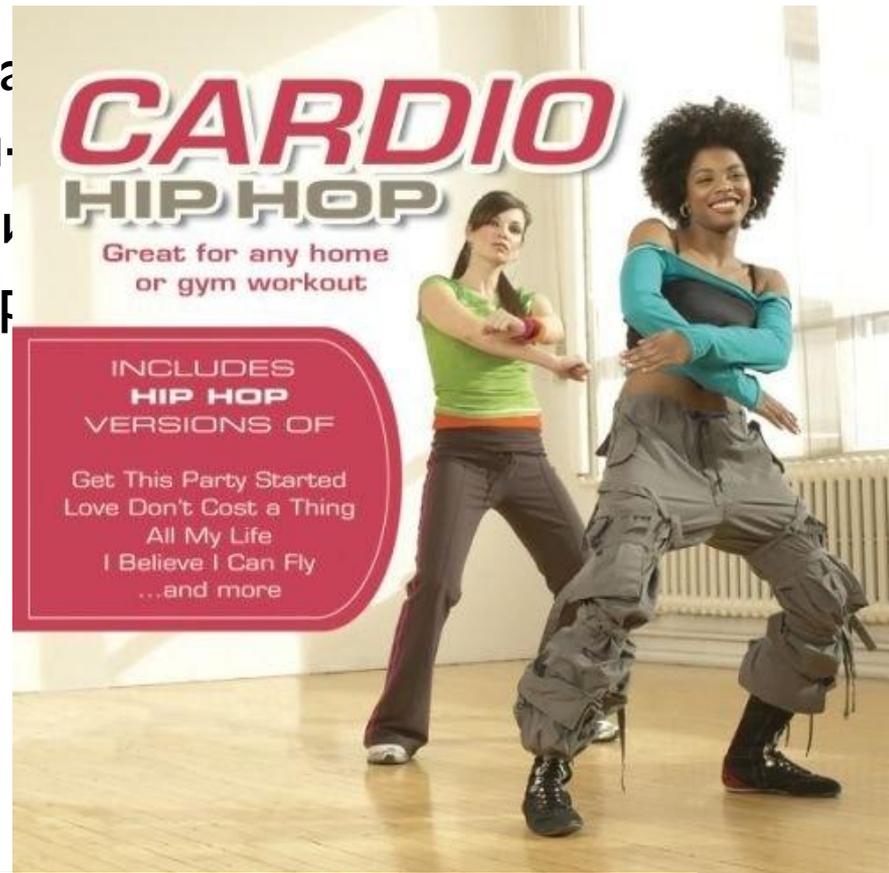
- **I. Body Jam** – один из самых эффективных для похудения, поскольку сжигает 300 ккал за 1 час.





- 2.Сумба (исп. Zumba) — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии. В связи с переездом в США, изменилось произношение названия: **Зумба**.

- 3. Кардио хип-хоп -это кардио в танцевальном стиле "хип-хоп" для сжигания лишнего жира и тонирования всего тела, проработки пресса, бедер и ягодиц.



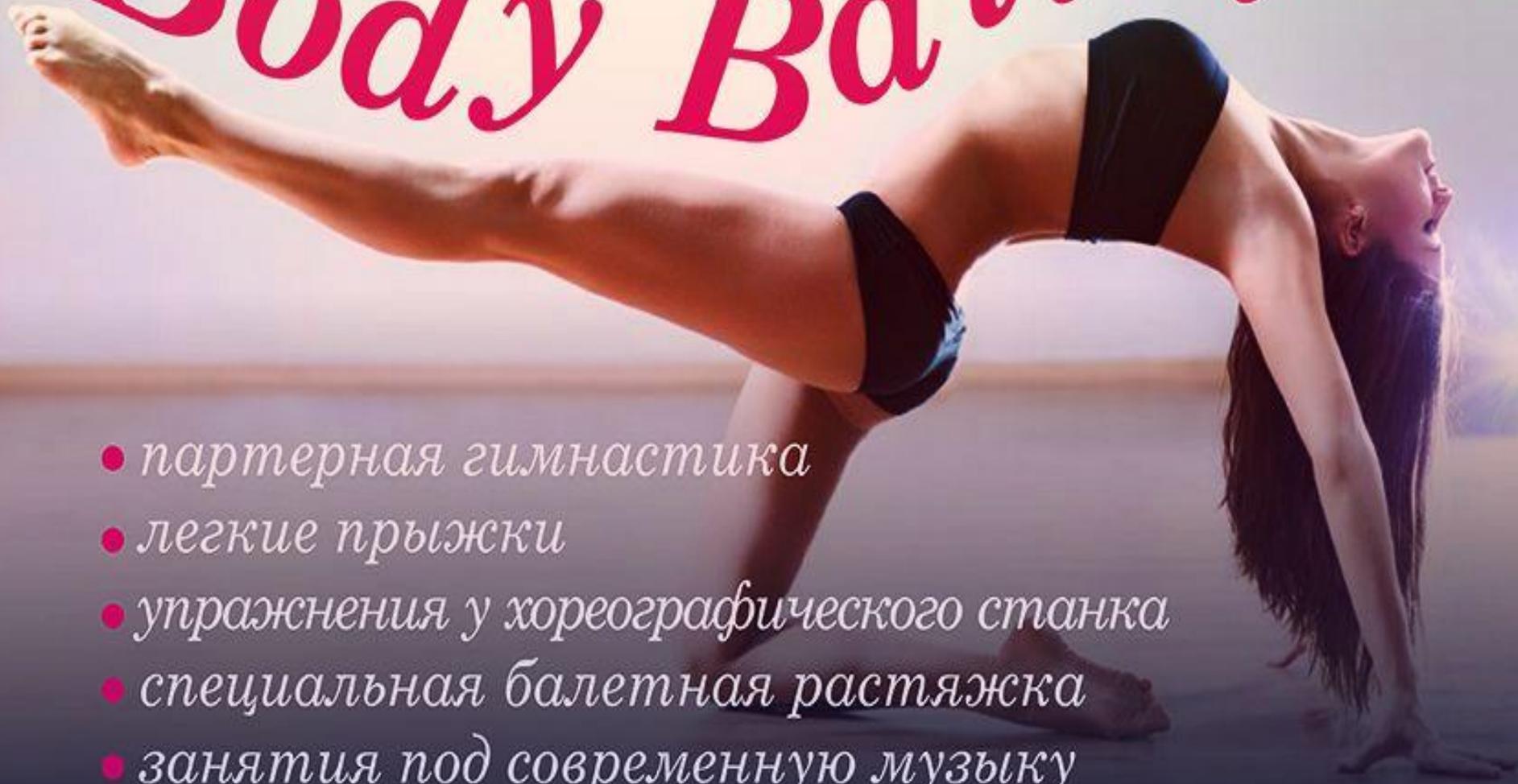
- **4. Аэробика** (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из **аэробных** упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



- 5. Body Ballet – это адаптированный комплекс упражнений, состоящий из хореографических па, балетной и партерной гимнастики, упражнений на растяжку, легких прыжков и силовых движений. Также включаются различные танцевальные комбинации и этюды.

Body Ballet

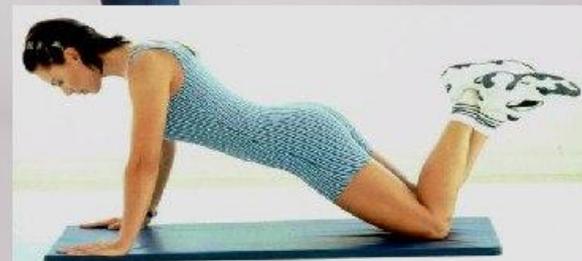
- *партерная гимнастика*
- *легкие прыжки*
- *упражнения у хореографического станка*
- *специальная балетная растяжка*
- *занятия под современную музыку*



- **6. Пилáтес** — система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома...



- 7. Слово «шейпинг» английского происхождения, переводится как «формирование» или «создание формы».



Особенности шейпинга.

- Главное отличие шейпинга от остальных видов ритмической аэробики и бодибилдинга в том, что он предусматривает плановый и комплексный подход. Прежде чем вы приступите к занятиям, инструктор по шейпингу проведет полное исследование вашего тела. Именно так! Сначала определяются проблемные зоны вашей фигуры, затем проводится анализ конституционального телосложения, и уже в зависимости от типа фигуры, разрабатывается индивидуальная шейпинг-модель. Это именно тот идеал, к которому надо стремиться вам. При составлении шейпинг-модели учитывается все: рост, вес, тип телосложения, даже процентное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в вашем организме. Только после этого вы получите на руки настоящий план, в который включены программы тренировок, система питания, а иногда и рекомендации по изменению режима дня.

- Ежемесячно ваш шейпинг-тренер будет проводить контрольные замеры, чтобы определить в правильном ли направлении вы двигаетесь, и чтобы провести корректировку программы в случае необходимости. Именно в индивидуальном подходе заключается главное преимущество шейпинга. Даже если занятия проходят в группах, эти группы подбираются с учетом совпадения тренировочных программ.

Шейпинг программа начинается с исправления уже существующих недостатков фигуры. Затем, постепенно наращивая нагрузки и повышая интенсивность, вы будете работать над всеми мышечными группами, чтобы без внимания не остался ни один участок тела. Не секрет, что многие женщины, увлекаясь работой над прессом, забывают о мышцах спины. В результате красивый живот полностью теряется на фоне сутулой спины и неправильной осанки.

Шейпинг программа исключает такую возможность. Она предусматривает работу даже над теми мышцами, о которых вы и не подозревали. Но не стоит считать шейпинг-программу абсолютной и волшебной панацеей. Иногда самая лучшая разработка теряет всякий смысл из-за отсутствия у женщины силы воли и готовности выполнять поставленные задачи.

Шейпинг – это технология индивидуального планирования, и от вас в первую очередь зависит, насколько эффективной будет технология в вашем случае.

Вывод

Можно выполнять тренировку дома, вы сами решаете, **насколько продолжительными будут ваши занятия**, а также выбираете темп. Кроме всего прочего можно выбирать различные программы тренировок, а также комбинировать их по своему усмотрению. Это очень удобно, так ваши тренировки не монотонны, а каждый раз можно привносить чего-нибудь новенькое.

ФИТНЕС-ЭТО СПОРТ!