

Фітнес

Виконав студент
Групи ФВМ-1-13
Харченко Дмитро

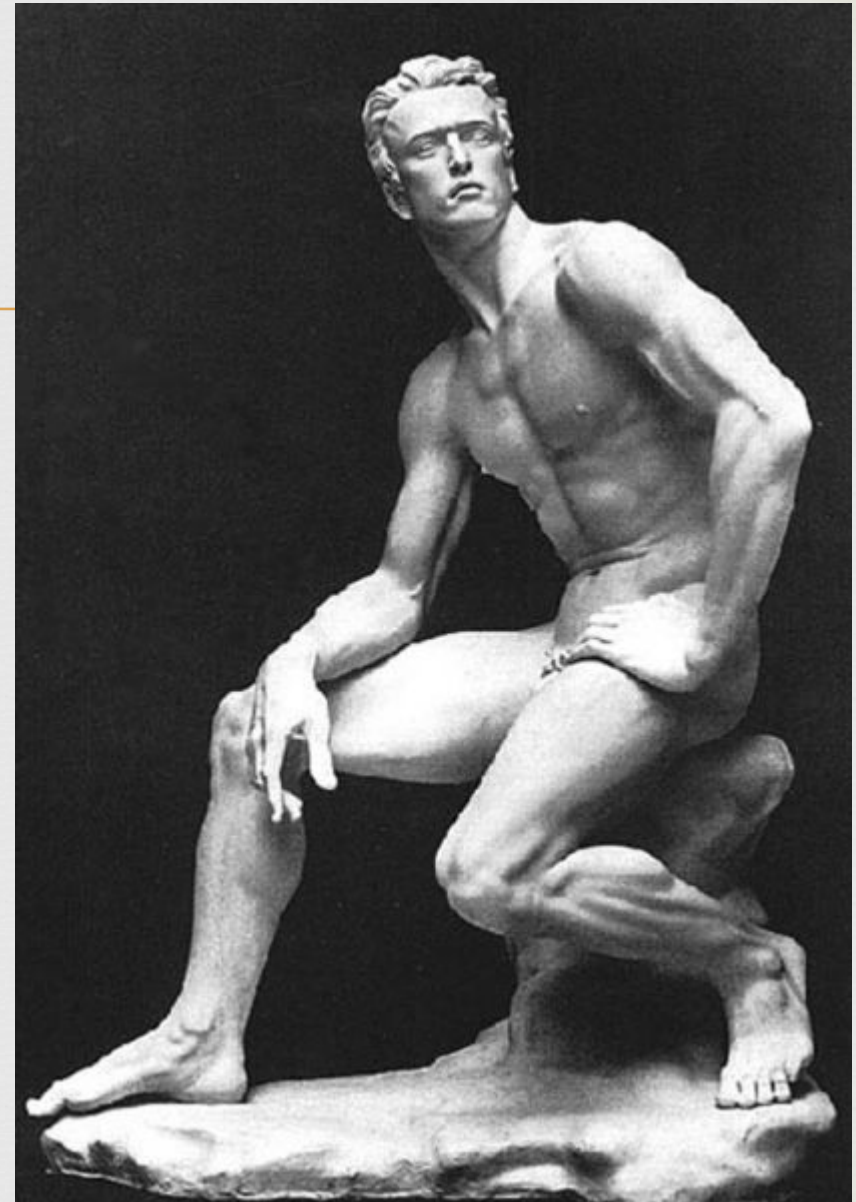
Історія виникнення

* Фітнес, як спортивно-суспільна наука, виник в древні часи, і мав назву "фізична культура", який абсолютно жодним чином не торкався змагального поняття "спорт" і відповідав виключно за комплексний розвиток здоров'я, духовності, працездатності, ментальності та соціальності тієї чи іншої людини.

Паралельно, але окремо один від одного, розвивалися два типи фітнесу - європейський (після 1492 року - євро-американський) та східний.

Також, задіяно тут раціональний функціональний підхід (фізичні вправи спрямовані на покращення фігури та функціонування серцево-судинної системи).

□ В європейській системі фітнесу принциповою була та залишається естетика тіла, якій багато уваги приділяли та проробляли в Древній Греції та Римі, що яскраво прослідковується на стародавніх скульптурах.



* Сучасні тенденції у світовій оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів та понять у сфері цього соціокультурного феномена. Однією з таких понять є «фітнес», який одержав останніми десятима роками стала вельми поширеною. (В.Є. Боришкевич, 2003.)



* Фітнес - це оптимальне якість життя, основою якого є позитивне здоров'я. Метою занять фітнесом є досягнення та підтримка рівня працездатності. Система фітнес у світі тлумачать як оздоровчі заняття, які базуються на засобах та методів бодибілдінга.

* Фітнес сприймається як спосіб життя, складений із трьох часток тренування, модерного устаткування й вишуканою одягу. (Л.Х. Закар'ян, О.Л. Савенко, 2001.)



**Умовно виділяють три види
фітнеса:**

загальний фітнес,

фізичний фітнес,

спортивно - орієнтований



- **Загальний фітнес**, чи вступний, використовується на початковому етапі знають занять передбачає оптимальне якість життєдіяльності, що охоплює соціальні, розумові, духовні і обов'язкові фізичні компоненти, що визначають « позитивне здоров'я». (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002.)



- **Фізичний фітнес** передбачає досягнення оптимального фізичного стану у виконання певної рухової програми діяльності.
- Інакше висловлюючись, це - «базовий» фітнес, направлений замінити досягнення та підтримка фізичного добробуту та зниження ризику виникнення захворювань. (Э.Т. Хоулі, Б.Д. Френск, 2000.)



- * Структура фізичного фітнеса виділяє основні фізичні якості, мають безпосередній зв'язок зі здоров'ям і відбивають рівень функціонального стан окремих життєво важливих органів прокуратури та систем.
- * Для об'єктивної оцінки рівня « фізичного фітнеса » у світі розроблено батареї тестів, фактично що мають міжнародний статус. Це дозволяє об'єктивно оцінювати рівень фізичного стану індивідів, статевих, вікових і соціальних груп. (Р. Горцев, 2001.)

***Спортивно - орієнтований фітнес** визначається, як найвища щабель рухової активності і в розвитку рухових здібностей і фізичних якостей на вирішення спортивних завдань. Співвіднесення умов конкретної спортивної роботи і вимог до прояву відповідних здібностей з можливостями реалізації її у процесі цього виду фітнеса є його відмінністю. (Ю.В. Татура, 2001.)

