

**ЛЕКЦИЯ**

**3 курс**

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ**

**факультет**

**ЧАСТЬ 1**



# Современные ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

# Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме)

*В широком смысле* — это общая физическая подготовленность организма человека.

*В узком смысле фитнес* — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.

# история фитнеса делится на три этапа:

- I. Античный
- II. Американский
- III. Российский



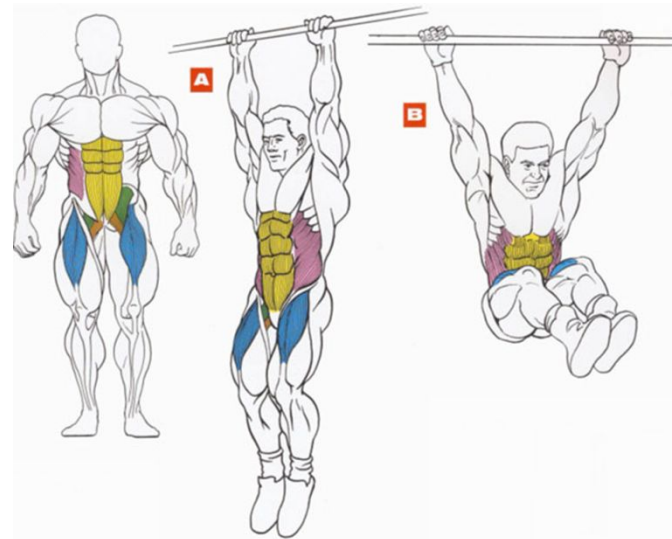
# Античный этап (V век до н.э.):

- Древние греки превратили атлетику в искусство (стремились к внутренней гармонии и внешней красоте).
- Античные атлеты тратили на тренировки во имя победы на Олимпийских играх все свое время. На время проведения Олимпиад останавливались войны.
- Древние римляне во II веке н. э. превратили атлетические состязания в любимое народное зрелище.
- Возрождение Олимпийского движения произошло в 1896 году. Теперь и всегда олимпийцы - это профессиональные спортсмены.



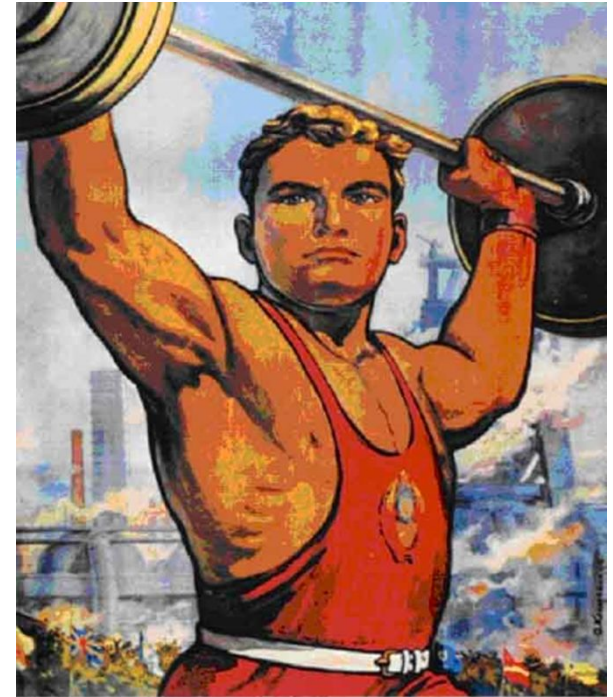
# Американский этап

- В Америке фитнес зародился в 70-е годы XX века, когда здоровье граждан США стало внушать серьезные опасения.
- Фитнес-инструкторы взяли за основу простые и действенные упражнения, которые использовали в подготовке солдаты американской армии - подтягивания, кроссы, упражнения для мышц пресса и т.д.
- Американцы создали Совет по фитнесу при президенте США и на сегодняшний день привлекли в фитнес-клубы почти двадцать миллионов человек.



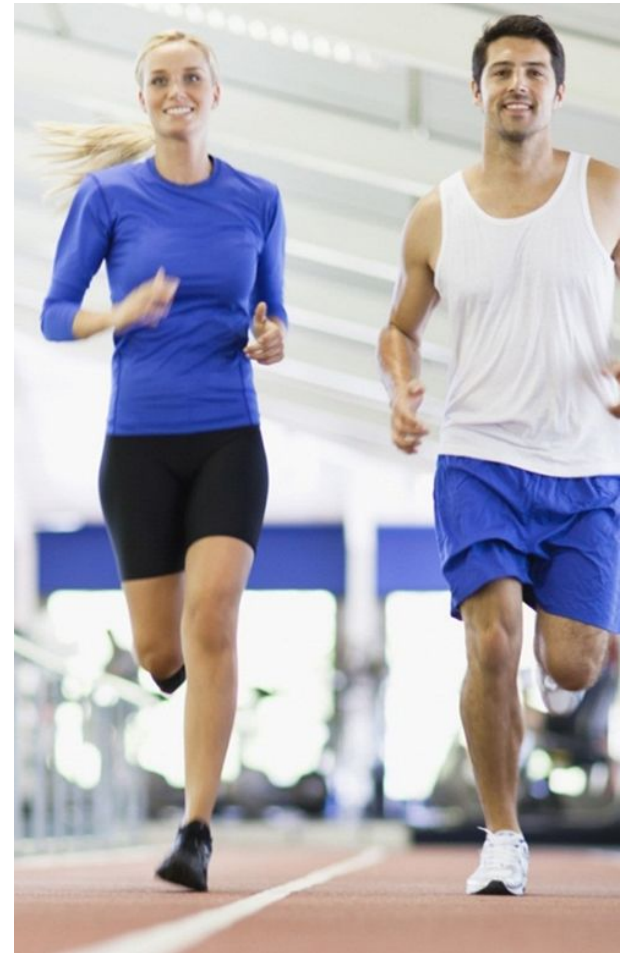
# Российский этап:

В нашей стране фитнес стал известен в конце 80-х годов прошлого века. В те времена каждый имел возможность заниматься в секциях при школах, домах культуры, спортивных клубах. Правительство в СССР побуждало способных детей и подростков к занятиям спортом и дальнейшим высоким достижениям. Все остальные могли использовать физические упражнения и спортивные тренировки для собственного удовольствия и поддержания хорошей спортивной формы.



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

# ***Виды фитнеса:***





# Виды фитнеса

Фитнесс-программы  
аэробной  
направленности

Фитнесс-программы  
силовой  
направленности

Фитнесс-программы,  
основанные на  
оздоровительных  
видах гимнастики

Аквафитнесс

# **Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики**

- Аэробный фитнес
- Силовой фитнес
- Координационный и музыкально-ритмический фитнес
- Фитнес для развития гибкости и достижения релаксации

# Аэробный фитнес

- Степ-аэробика
- ИТВИ – интервальная тренировка высокой интенсивности, возможно использование степ-платформу
- Хай-импакт – спортивно-ориентированная аэробика с использованием прыжков, бега на месте
- Роуп-скиппинг – комбинация различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками

# СТЕР – подъем на платформу и спуск

- Принято считать, что изобрела его американка Джин Миллер. После травмы колена, для тренировки, она приспособила ступеньки на крыльце своего дома.
- На занятиях используются специальные приспособления – степ платформы, которые имеют несколько уровней высоты. Вся тренировку вы шагаете вверх и вниз по ступи, совершая хореографические движения.
- На занятиях необходимо помнить - подъем на платформу осуществляется за счет работы мышц ног, а не спины. Ступню надо ставить на платформу полностью. Спину необходимо всегда держать прямо



# Роуп-скиппинг



- комбинация различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками

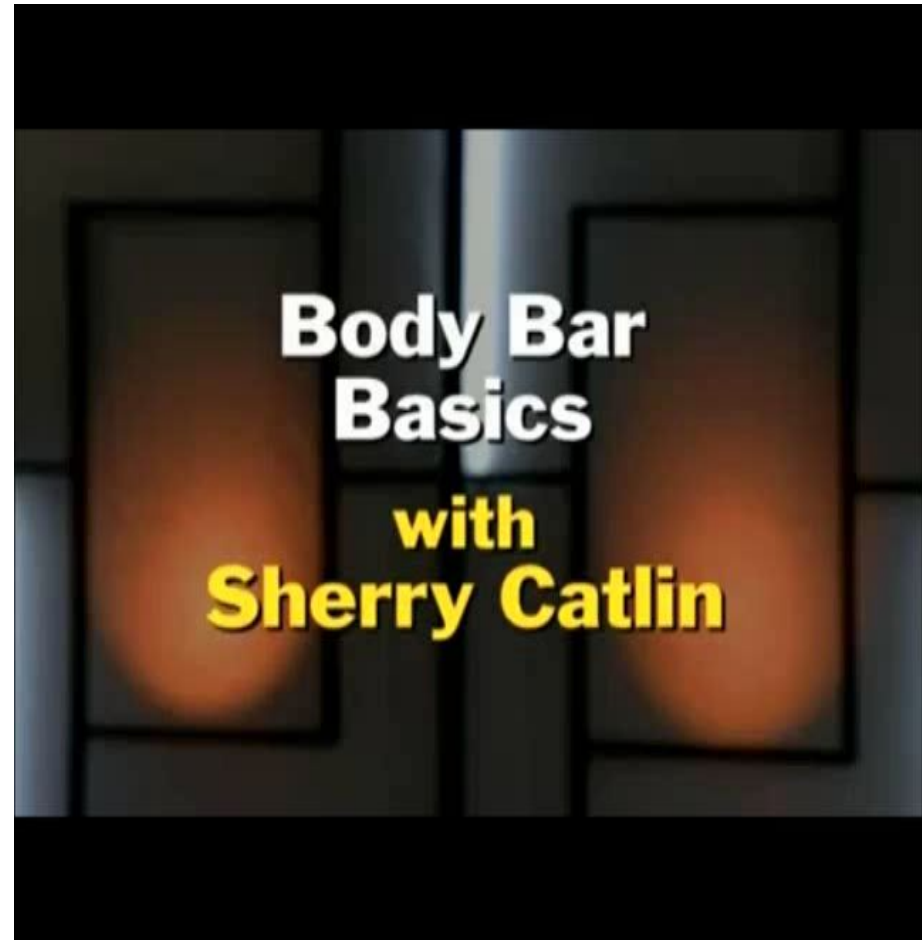


# Силовой Фитнес

- Супер-стронг
- Памп-аэробика
- Слайд-аэробика
- Фитбол-аэробика
- Тераэробика – танцевальные движения в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом.

# SUPER STRONG

Вид силовой тренировки.  
Поднимают не штангу, а грифы (тяжелые палки) – bodybar, а также используют другие приспособления: гантели, амортизаторы, резинки.



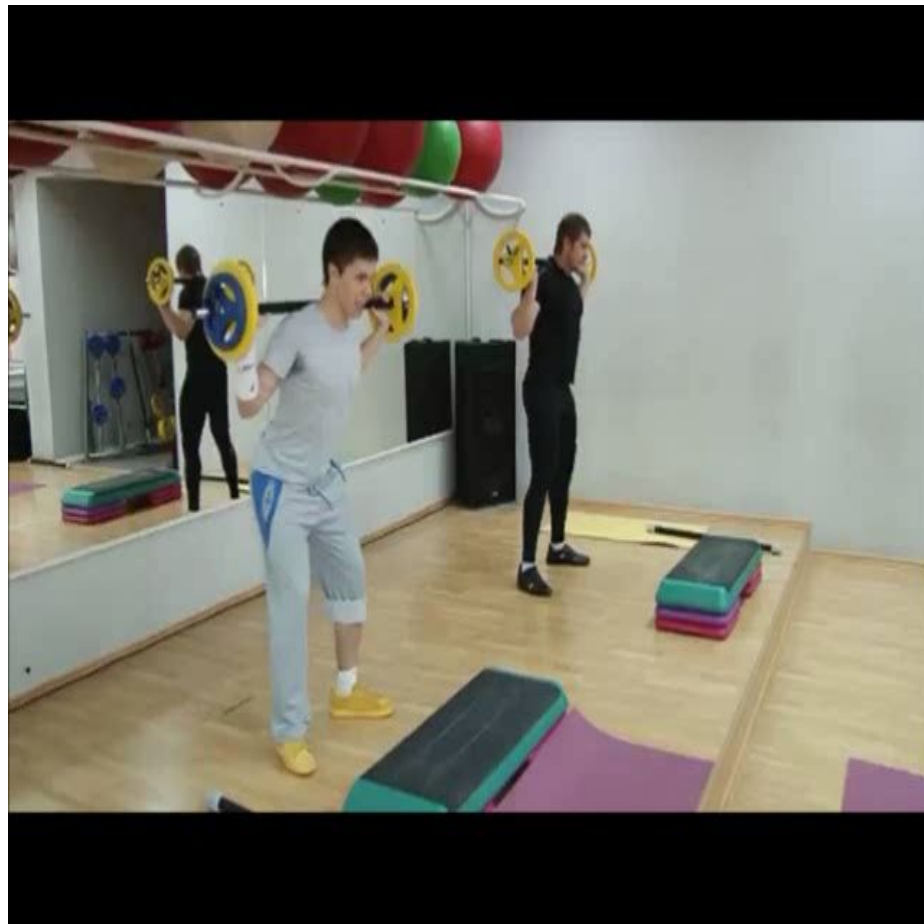
# BARBELL или PUMP

Это силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell».

Все упражнения выполняются в высоком темпе под музыку.

Танцевальные элементы исключены, вместо них – различные жимы, наклоны, приседания.

Прорабатываются все группы мышц.





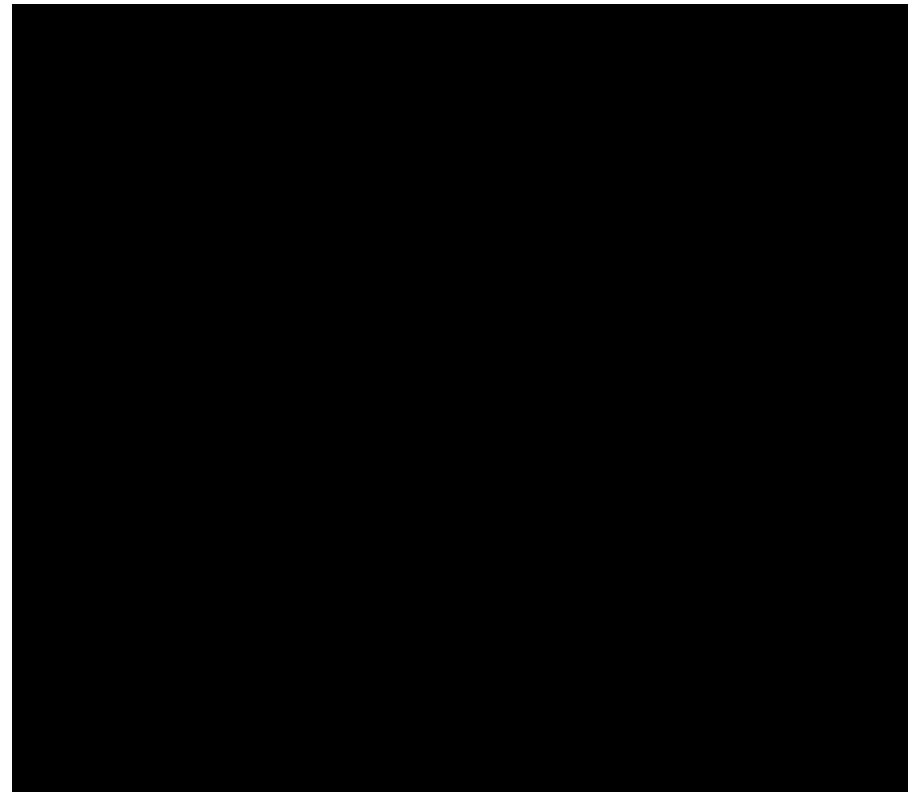
# SLIDE (слайд)

Занятия на скользящей поверхности. Вы надеваете специальную обувь, встаете на гладкую дорожку и выполняете упражнения, напоминающие движения конькобежца, лыжника, роллера. При этом укрепляется сердечнососудистая и дыхательная системы, укрепляются мышцы ног и ягодицы.

**Slide Board  
Training @  
Fitness By  
Design**

# FITTBALL (фитбол)

Для занятий используются большие надувные мячи. В основном на них выполняют силовые упражнения и упражнения на растягивание, качают пресс. Этот забавный вид фитнеса укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.



# Bosu (босу)

Сравнительно новый вид фитнеса. Получил свое название от интересного тренажера bosu balance trainer, напоминает половину резинового мяча (полусфера). Его можно использовать с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. В общем, упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно. Bosu чем-то напоминает степ-аэробику. Много схожих упражнений, но нет сложной хореографии, ведь выполняя то или иное движение, приходится еще и сохранять равновесие.

