

# Теория и методика фитнеса



# Содержание

- Введение в фитнес.
- История возникновения фитнеса.
- Виды физических нагрузок фитнес-программ.
- Принципы фитнес-тренировки.

# Понятие фитнес

*Единого и окончательного определения фитнес не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнесс».*

**Фитнес** - это, в первую очередь, здоровый образ жизни.

**Фитнес** (от англ. «to fit» – быть в самый раз, соответствовать или быть в хорошей форме) – это комплекс физических упражнений, предназначенных для оздоровления организма.

В русском языке под термином «фитнес» подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья.

**Занятия фитнесом** – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

# «Чертов круг»



# История появления фитнеса

- Античная (Древняя Греция с 5 в. до н. э.)
- Американская (фитнес появился в США примерно 30 лет назад)
- Российская (в Россию фитнес пришел в конце XX века)



# Фитнес как вид спорта (бодифитнес)

- Также «фитнес» существует 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.



# Фитнес должен включать в себя следующие компоненты:

- физическое здоровье
- эмоциональное здоровье
- интеллектуальное оздоровление
- духовное здоровье
- здоровую экологию



# Принципы фитнес тренировок

