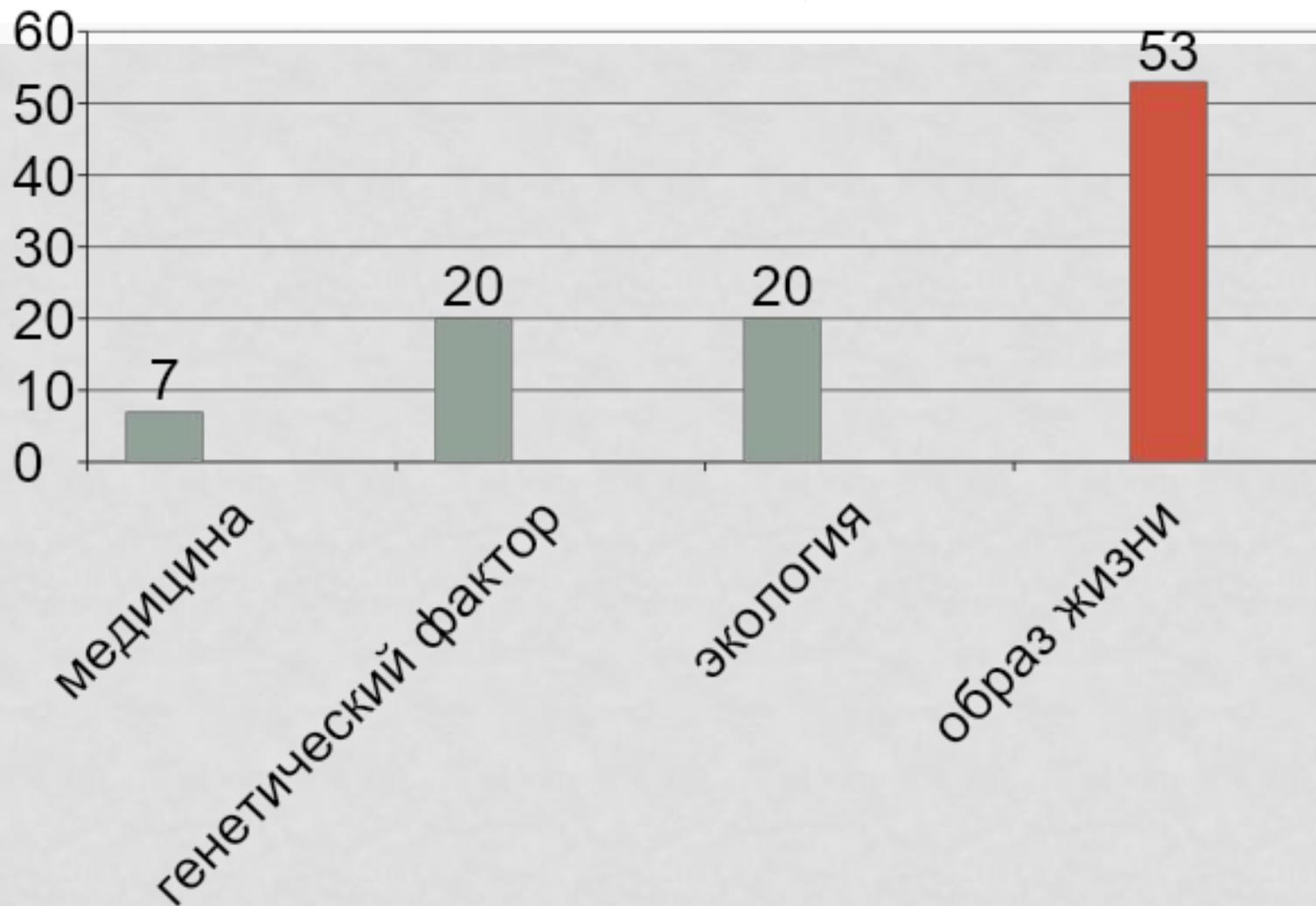


ТЕОРИЯ ФИТНЕСА

Здоровье это «состояние биологических, физиологических и психических функций организма для максимальной продолжительности жизни, социальной и бытовой активности».

КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА (%).



Образ жизни включает в себя:

режим труда и отдых;

питание;

сон;

взаимодействие людей в сообществе;

вредные привычки;

мотивация отношения к своему здоровью;

режим движения.

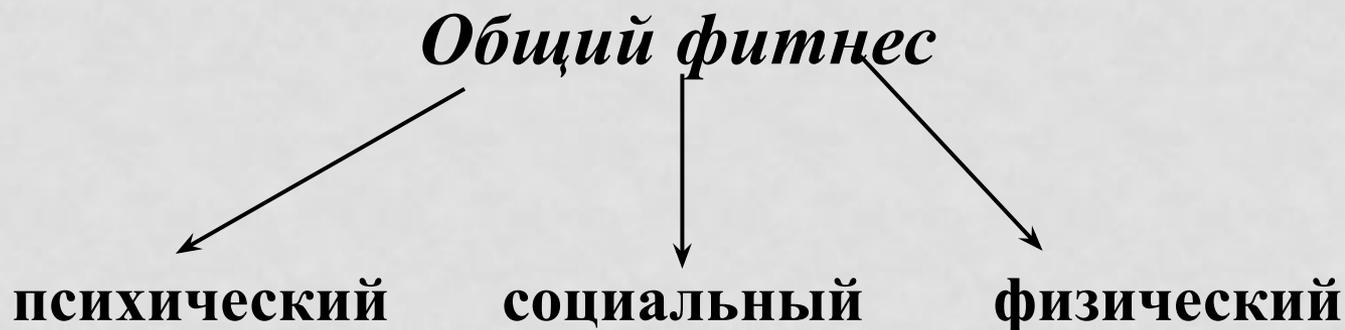
Оздоровительная тренировка

Это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до должного уровня МПК.

Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных пределов, гарантирующих стабильное здоровье.

Фитнес это не только хорошая физическая кондиция, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начала.

Общий фитнес - степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой.



Физический фитнес, характеризуется уровнем физических возможностей, обеспечивающих текущую двигательную активность без излишнего функционального напряжения организма и располагающих для этого необходимыми физиологическими резервами.

ПРИНЦИПЫ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ.

- *Принцип суперкомпенсации (систематичности).*
- *Принцип перегрузки (постепенности).*
- *Принцип специфичности.*
- *Принцип обратимости.*
- *Принцип индивидуальности (адекватности)*

- *Принцип «не навреди»*
- *Принцип интеграции.*
- *Программно-целевой принцип.*
- *Принцип возрастных изменений.*

Спасибо за внимание