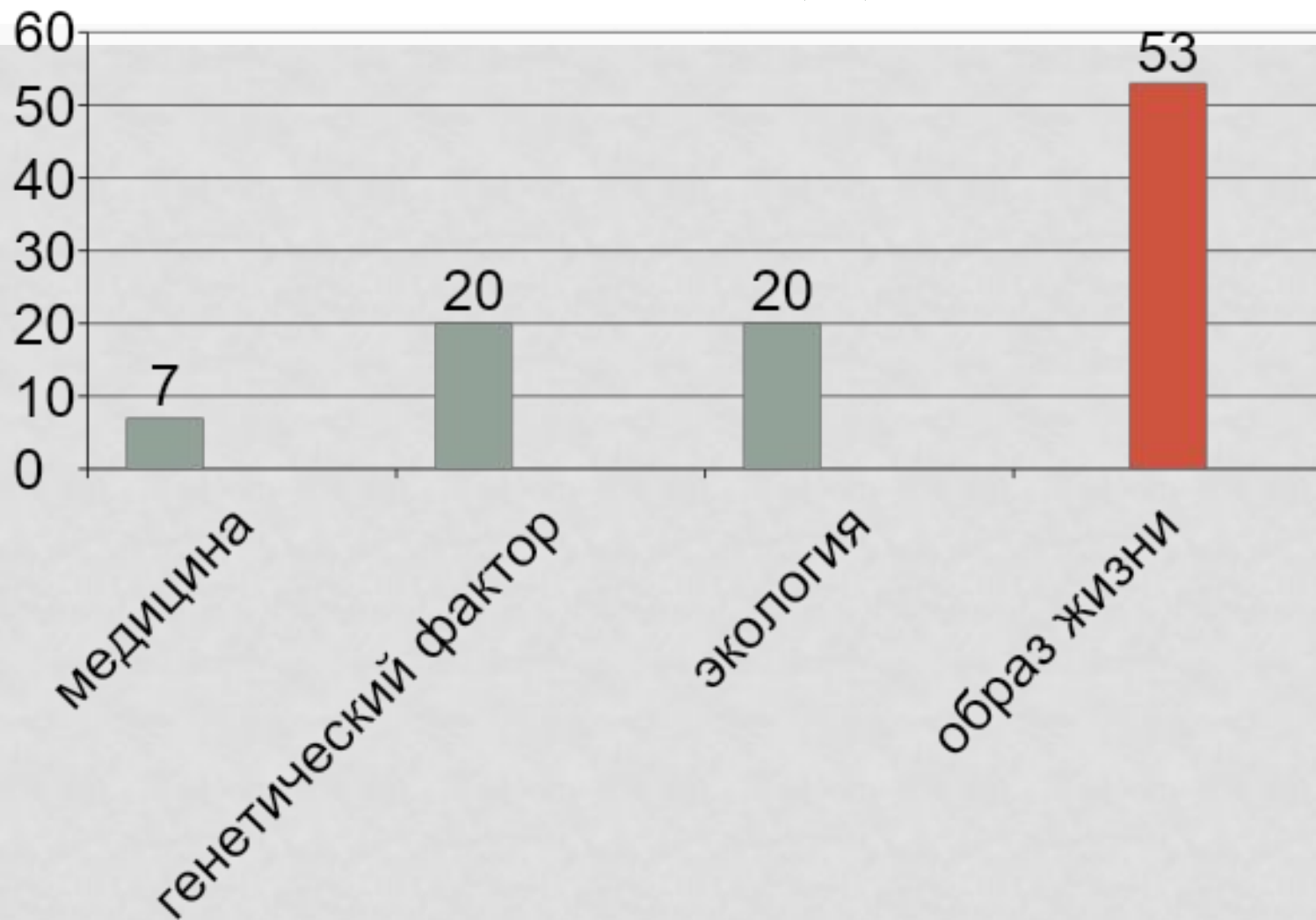


# ТЕОРИЯ ФИТНЕСА

**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.**

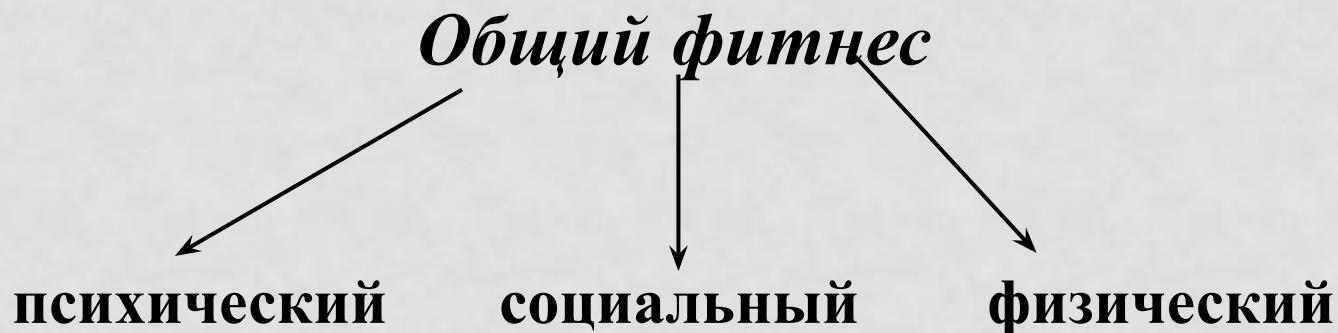
# Оздоровительная тренировка

*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**