

# **ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ ИХ НА ОРГАНИЗМ**

# СОДЕРЖАНИЕ

- ▣ **Направления в фитнесе**
- ▣ **Влияние фитнеса на организм**

# ЦЕЛИ ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЙ

- ❑ Развить выносливость
- ❑ Укрепить мышечный каркас
- ❑ Привести в порядок фигуру
- ❑ Развить мышечную массу тела
- ❑ Развить гибкость
- ❑ Укрепить сердечно-сосудистую систему
- ❑ Воздействовать на умственно-эмоциональное и духовное состояние тела

# АЭРОБИКА

## классическая

Очень модный и популярный вид фитнеса, направленный на:

- повышение общего тонуса,
- избавление от лишних килограммов,
- улучшение настроения,
- укрепление сердца и дыхательной системы.

Представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.



# СТЕП-АЭРОБИКА

- ▣ **Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами».**
- ▣ **Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно**



# ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

- Фитбол-аэробика - это занятия со специальным мячом большого размера. Во многих странах такие программы применяются уже более половины века, а в России только около 10 лет.
- В переводе с английского языка фитбол означает мяч для опоры, используемый в целях оздоровления.





# АКВААЭРОБИКА

▣ В сущности, аквааэробика - это занятия физическими нагрузками в воде, сопровождаемые музыкальным оформлением.



# ЙОГА

▣ Одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела. Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ.





# КАЛЛАНЕТИКА

▣ Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

▣ Калланетика состоит из 29 упражнений, в основе которых лежат асаны из йоги, все они статические.



# ПИЛАТЕС

Этот комплекс упражнений подходит для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.



# СТРЕТЧИНГ

▣ Стретчинг – комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.

Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать.



# ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

- зумба
- латина
- стрип-пластика
- танец живота
- джаз-модерн
- фанк-аэробика
- хип-хоп
- риверданс  
(ирландский степ)
- и др.





# КРОССФИТ

- ▣ Суть кроссфита заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью.
- ▣ В кроссфите активно комбинируются разнообразные типы и формы упражнений. Это может быть спринтерский бег, гребля на тренажере, далее прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями, транспортировка вещей, упражнения на гимнастических кольцах, и т.





# БОСУ

▣ Босу - относительно новый подвид фитнеса. Получил своё название от тренажера A BOSU Balance Trainer (или BOSU ball - «Босу-мяч»), напоминающего половину резинового мяча (полусфера). Используется с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. Все упражнения в босу выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно



# TRX

▣ Технология, основанная на упражнениях со специальными ремнями и собственным весом. Принцип заключается в работе в частично подвешенном состоянии. Достаточно изменить угол наклона тела, и нагрузка меняется. Групповые занятия делятся на уровни сложности: работа ведется с весом от пяти до ста килограмм.



# Тай-бо

□ Это актуальный микс из восточных единоборств с их зрелищными ударами и современной аэробики с силовыми элементами.



# Body Sculpt

□ Этот комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности.



# СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

- ❑ Фитнес-аэробика
- ❑ Спортивная аэробика
- ❑ Пауэрлифтинг
- ❑ Бодибилдинг
- ❑ Фитнес-бикини
- ❑ Кроссфит
- ❑ и др.



# ФИТНЕ-АЭРОБИКА

## ПО 3-М НАПРАВЛЕНИЯМ:

- КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА
- СТЕП-АЭРОБИКА
- ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА (ФАНК / ХИП-ХОП)



# Спортивная аэробика-

синтез элементов гимнастики, акробатики,  
базовой аэробики и танцев



# 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





# КРОССФИТ



# ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ

- ▣ Сердечно-сосудистая система:
  - повышение функциональных возможностей ссс за счет:
    - увеличение максимально возможной величины ударного объема сердца (УОС), что влечет за собой экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности;
    - возрастает артериальное давление,
    - ускоряется метаболизм



# **ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ**

- ▣ Дыхательная система:
  - Частота дыхания увеличивается
  - Глубина дыхания увеличивается
  - Увеличивается сила дыхательных мышц
  - Увеличивается общий объем легких и жизненная емкость легких
  - Количество кровеносных сосудов в легких увеличивается

# ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ

## Мышечная система:

- Увеличение количества мышечных волокон
- Укрепление мышечного аппарата
- Улучшение кровоснабжения мышечного аппарата

## Костная система:

- Укрепление костной системы