



# ***Характеристика фитнеса, как современного явления в физической культуре***

- **Фитнес** (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.



# Описание

- Физическая подготовленность состоит из следующих элементов:
- подготовленность сердечно-сосудистой системы;
- гибкость;
- мышечная выносливость;
- сила;
- мощность;
- развитость чувства равновесия;
- хорошая координация движений;
- реакция;
- быстрота;
- соотношение мышечной и жировой тканей в организме.



# Направления





- Танец на шесте (pole dance) — упражнения на пилоне, смеси эротического танца и элементов спортивной гимнастики, направленные на укрепление всех групп мышц. По пол-дэнсу проводятся Чемпионаты мира.
- **Степ-аэробика** — вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях. Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.
- **Фитнес-катание на роликовых коньках.** Энергичное катание на роликовых коньках сжигает больше калорий, чем бег (374 калории в беге против 425 на роликах за 30 минут). Нагрузка на суставы и позвоночник в разы меньше при катании на роликах.

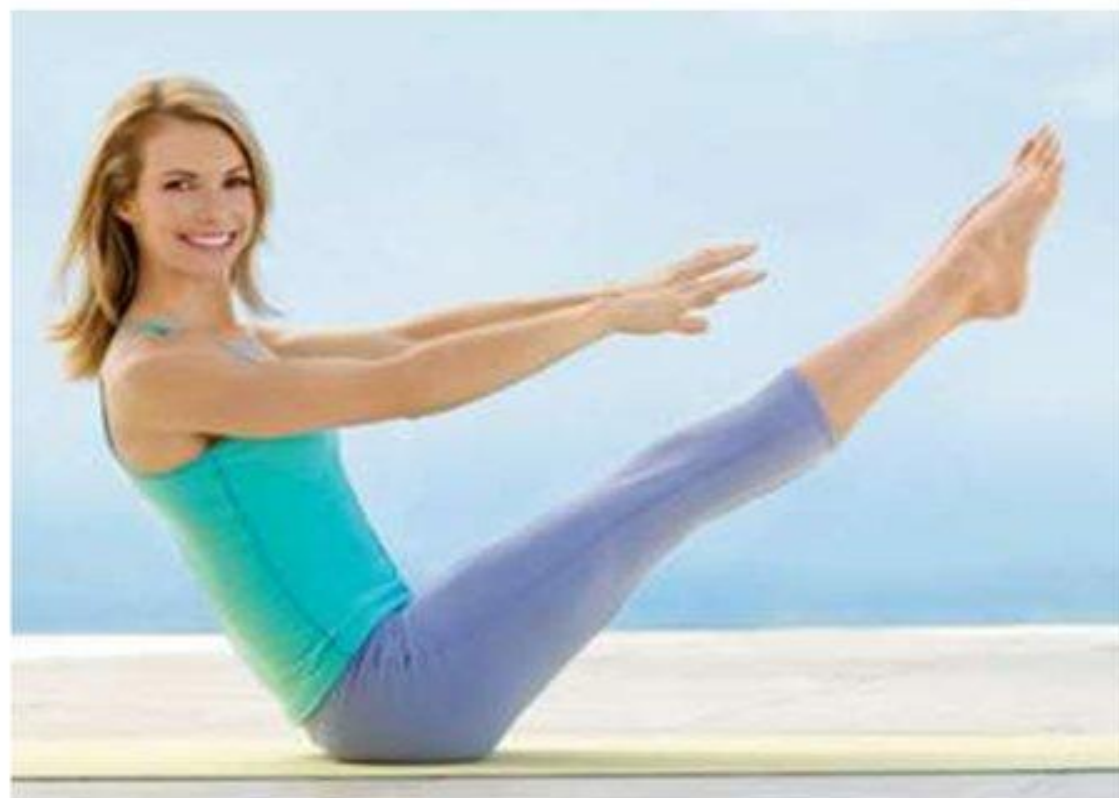




- **Аквааэробика** представляет собой вид фитнеса, предусматривающий выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение и сочетающий в себе нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.
- **Памп-аэробика** — силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell». Все упражнения выполняются в высоком темпе под музыку. Танцевальные элементы исключены, вместо них различные жимы, наклоны, приседания. Прорабатываются все группы мышц.



- **Босу** — сравнительно новый вид фитнеса. Получил своё название от тренажера bosu balance trainer, напоминающего половину резинового мяча (полусфера). Используется с обеих сторон: полусферой вверх или вниз. Упражнения выполняются на неустойчивой поверхности, что очень эффективно. Босу напоминает степ-аэробiku — много схожих упражнений, но нет сложной хореографии, так как выполняя то или иное движение, приходится еще и сохранять равновесие.
- **Танец живота** — прорабатывает пресс, сжигает лишний жир с области живота и бедер.
- **Калланетика** — одно из коммерческих направлений фитнеса. Упражнения калланетики основаны на асанах йоги и статических нагрузках, чередующихся с растяжением мышц.





- **Скандинавская ходьба** (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «нордическая ходьба».





- **КроссФит** — комплекс фитнес-упражнений, разработанных более 20 лет назад бывшим гимнастом Греггом Глассманом (США) и открывшим в 2001 году в Калифорнии (США) свой первый зал для кроссфита. Вначале кроссфит использовался для физической подготовки пожарных, но вскоре приобрел популярность. Кроссфит подразделяется на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. «Наша специализация — не специализироваться», — говорит Грег Глассман. Кроссфит практикуется членами более десяти тысяч специализированных залов («Боксов»), половина из которых расположена в США.





- **Фитбол-аэробика** — силовые упражнения и упражнения на растягивание выполняются с использованием большого надувного мяча **фитбола**. Этот вид аэробики укрепляет мышцы, развивает координацию движений и гибкость, улучшает осанку.
- **Слайд-аэробика** — комплекс упражнений атлетической направленности с использованием специальной слайд-доски. Большинство упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела, а также общей выносливости, чувства равновесия и координации. Слайд-аэробика — оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от лишних килограммов в области бедер.





- **Пилатес** — система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Помимо сугубо оздоровительного направления, пилатес — восстановительное средство после различных травм, в частности, повреждений позвоночника.
- **Фитнес-йога** — интеграция древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения. Уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз и общей тренировке тела.



- **Фитбокс** сочетает в себе аэробику и тайский бокс. Под ритмичную музыку и поддерживая высокий темп спортсмен наносит удары по боксерской груше -задействуются как руки, так и ноги.
- **Зумба-аэробика** представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Она укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, "сжигает лишние калории и, соответственно, лишний вес.
- **Стрейтчинг** - комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и снятию напряжения с прорабатываемых групп мышц.





- В зависимости от ключевого стиля танца выделяют:
  - Фанк-аэробiku (кардиофанк),
  - Сити-джем,
  - Хип-хоп,
  - Латин (сальса-аэробiku),
  - Афро-джаз,
  - Русский фолк,
  - Джаз-модерн и т. д.
- Тренировки проводятся в быстром темпе под музыку, соответствующую тому или иному стилю. Танцевальная аэробика очень привлекательна, эмоциональна и имеет большие перспективы, однако у новичков постоянно возникают трудности с координацией собственного тела.

# Оздоровительная методика

- В узком смысле **фитнес** — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.





- Существует также ряд соревновательных спортивных дисциплин (фитнес, атлетический фитнес, боди-фитнес и т. д.) имеющих общее название **фитнес** и являющихся разновидностями (категориями) соревновательного бодибилдинга.
- В связи с ростом популярности новых, так называемых, экстремальных видов спорта, некоторые методики подготовки, используемые в них, применяются в качестве одного из видов фитнеса.
- Фитнес вошёл в российскую моду с открытием границ и перестройкой. Русское слово фитнес является транслитерацией английского слова *fitness*, и первоначально оно писалось с двумя «с»: фитнесс. Сейчас его рекомендуют писать с одной буквой «с».





- В 2002 году в России появилось такое направление, как женский фитнес или «фитнес для ленивых», как его называют. Сейчас существуют специальные клубы только для женщин, тренировки проходят в щадящем режиме, без чрезмерной физической нагрузки. Для этого в клубе используются специальные тренажеры для пассивных тренировок.





- В последние годы во всём мире среди девушек набирает популярность фитнес-мотивация, которая ставит главной целью создание идеальной фигуры. Яркими представителями этого направления являются инструкторы Дженнифер Николь Ли, Джен Селтер, Ана Чери и другие.
- Фитнес-мотивация, на фото Дженнифер Николь Ли
- В Российской Федерации начиная с 2013 года проводятся научные конференции по фитнесу. Организатор — Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)





**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**

