

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

# *Презентація на тему: фітнес*

Підготував студент  
групи ФВб-3-12-2.0д  
Корецький Віктор

Київ 2014

# план

1. Історія виникнення фітнесу.
2. Антична версія історії фітнесу.
3. Американська версія історії фітнесу.
4. Російська версія історії фітнесу.
5. Характеристика фітнес - занять
6. Висновок

# 1. Історія виникнення фітнесу.

**Фітнес - це, в першу чергу, здоровий спосіб життя.**

**Фітнес - відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі - природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби та погані звички стали справжньою розкішшю.**

**Фітнес - шанс змінити якість життя без радикалізму та надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найбільш ефективні прийоми "виховання тіла"**

Фізичний фітнес - прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як гарний фізичний стан або фізична підготовленість.





- В українській мові слово "Фітнес" придбало декілька значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Як правило, це тренування з обтяженнями, спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; т.зв. "аеробні" або "кардіо" тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя.

По-друге, існує "фітнес" як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, і стрімко йде на спад популярність змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу у зміні форми і критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді досить популярних зараз змагань з "фітнесу", де йде оцінка, як пропорцій тіла спортсменки, так і вміння володіти цим тілом, проявляється в т.з. довільній програмі



## 2. Антична версія історії фітнесу.

За цією версією мета фітнесу - внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в 5 столітті до н.е. стародавні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для обраних. Більш того, щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією - античні богоподібним атлети витрачали весь свій час на тренування, щоб перемагати на Олімпійських іграх. Трохи пізніше, у 2 столітті н.е. мистецтво атлетизму досягло Риму, і атлетичні змагання стали там улюбленими народними видовищами. Все це вже було, правда, дуже давно. Все, що наша цивілізація має на сьогоднішній день - все звідти, від стародавніх греків, від древніх римлян.





### 3. Американська версія історії фітнесу.

"Офіційно" фітнес з'явився в США близько 30 років тому, хоча перші фітнес - програми сформувалися під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з обтяженнями, зміцнювали м'язи преса, підтягувалися ... Потім ці прості вправи стали класикою і з роками були вдосконалені фітнес-професіоналами.

У 70-і роки 20 століття тести фізичного стану різних груп населення виявили масу проблем зі здоров'ям багатьох американців. І ці проблеми збільшувалися пропорційно поліпшенню якості життя. Люди приходили з роботи, включали телевізор, пили пиво. І якщо у великих містах ще була якась альтернатива такому "способу життя", то в провінції справа йшла геть погано. І тоді при президентові США була створена Рада з фітнесу, до якого увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів в області фітнесу, а також політики з різних штатів. Головним завданням цієї ради була популяризація фітнесу. У 1983 році американець Марк Мастров створює систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої є доступність у всіх сенсах цього слова: від цінової політики залів до режиму їх роботи



## 4. Російська версія історії фітнесу.

У процесі розвитку фокстроту з'явилися повільні і швидкі його версії. До Росії фітнес прийшов відносно недавно, близько 20 років тому. До того моменту росіяни практично забули, як треба стежити за собою. До початку історичних змін в 80-і роки в нашій країні фітнесу не було. Був тільки спорт і фізкультура. Під словом «спорт», все-таки, мається на увазі професійні заняття тим чи іншим видом фізичної активності. Метою занять спортом в глобальному плані є досягнення найкращих результатів в порівнянні з іншими спортсменами в цьому ж виді спорту. Спортсмени тренуються цілеспрямовано, під керівництвом досвідченого наставника, беруть участь у змаганнях, завойовують медалі. Повільний фокстрот носить назву слоуфокс, а швидкий - квікстеп. Також розрізняють «народну» різновид фокстроту - сошиал.

## 5. Характеристика фітнес - занять

Принципова відмінність нового «фітнесу» від фізкультури полягає в тому, що тепер ми самі повинні оплачувати власну хорошу фізичну форму. І це цілком нормально для нашого сучасного життя. Єдина проблема, яка виникає у всієї нашої країни в цілому, це те, що фітнес-клуби не готують майбутніх спортивних чемпіонів. Це - фізична активність для всіх охочих витратити свої гроші з комфортом, задоволенням і користю для здоров'я.





Танцювальна аеробіка - це прекрасна можливість не тільки навчитися танцювати латину, самбу або хіп-хоп, але й відмінно потренуватися.

Існують також спеціалізовані уроки аеробіки, що вимагають спеціального устаткування. Це сайкл - або аеробіка на полегшених, стаціонарних велосипедах, що імітує справжню велогонку; аеробіка на слайдах - це ковзання по гладкій поверхні в спеціальних шкарпетках. І звичайно Памп - це аеробіка з використанням спеціальних штанг у м'якій оболонці

Так само існують фітнес - програми, що поєднують в собі різні спеціалізовані заняття. До них відносяться:

- Бойові мистецтва, такі як карате, айкідо, дзюдо, бокс і звичайно, популярні зараз уроки тай-бо, де поєднуються енергійна музика і різні техніки бойових мистецтв.
- Уроки йоги.
- Різні техніки медитацій, як з музичним супроводом, так і без нього. Це нійя (нейромускульні інтеграційні дії), гурджієвські танці та багато іншого.

# Аква-фітнес

Якщо фітнес - клуб обладнаний басейном, то існує програми аква - фітнесу. До них відносяться: аква - аеробіка на дрібній і на глибокій воді, аква - джоггінг (спортивна ходьба у воді), заняття Скуба - дайвінгом і багато іншого. Найбільш популярним є, звичайно, аква - аеробіка. Заняття проводяться з використанням спеціального обладнання - аква - поясів, що дозволяють утримувати тіло у вертикальному положенні на глибокій воді, аква-рукавички, схожі на жаб'ячі лапки, різнокольорові аква - гантелі та аква - штанги, аква - степ і багато іншого.



## **Висновок**

Фітнес та фітнес програми відіграють велику роль як у збереженні здоров'я, так і у процесі формування гарного, всесторонньо розвинених форм тіла.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!