Паспорт проекта.

Название проекта – «Лучшая тусовка – фитнес - тренировка».

Руководитель проекта – Абрамычева Татьяна Юрьевна.

Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту – физическая культура.

Возраст, на который рассчитан проект – 16 – 60 лет.

Выполнил– Понарина Алина, обучающаяся 9 «б» класса.

Тип проекта - практико-ориентированный.

Цель проекта –Улучшение общего физического и психического состояния, за счет фитнес тренировки и правильного питания.

Задачи проекта –

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме «Фитнес».
2. Проанализировать научно-методическую литературу по теме«Правильное питание».
3. Определить влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет.
4. Поднять престиж здоровой, активной жизненной позиции у занимающихся фитнес тренировками.
5. Проанализировать эффективность воздействия комплекса упражнений нафизическую тренированность занимающихся фитнес тренировками.
6. Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Вопросы проекта:

1. Что такое «Фитнес»?

2. Как сделать занятия фитнесом еще более функциональными в отношении физического развития своего тела?

Необходимое оборудование – музыкальный центр, гимнастические коврики, гантели, координационная лестница, степ- платформы, ленточные эспандеры, фитболы.

Аннотация.

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес - ухоженности внешности.

Современными видами фитнеса сегодня занимаются тысячи женщин. Они ставят перед собой разные цели: скорректировать фигуру, избавиться от лишнего веса и улучшить здоровье. Для решения этих задач опытные и начинающие спортсменки регулярно тренируются в спортивных залах, ходят в бассейн, посещают секции аэробики, калланетики, шейпинга. И тогда передо мной встал вопрос: «А есть ли возможность у женщин нашей школы заняться фитнес тренировками?». Ведь многим женщинам, особенно учителям, зачастую не хватает времени, чтобы заняться собой. Придя с работы, хочется отдохнуть, нежели идти в какой нибудь фитнес клуб. Некоторые предпочитают заниматься самостоятельно, но согласитесь, что это не получается.

Поэтому мы и решили создать этот проект и воплотить его в жизнь, благодаря которому наша женская часть школьного коллектива, сможет позволить себе, заняться полезным делом не выходя за пределы нашей организации.

Продукты проекта

- методическое пособия с упражнениями.;

- видео ролики с комплексами упражнений;

- книга о правильном питании.

Этапы работы над проектом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Изучение литературы и интернет сайтов, указывающей на историю возникновения и развития фитнеса. | Февраль |
| 2. | Изучение влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет. | Март |
| 3. | Изготовление методических пособий. Запись видео роликов. | Март |
| 4. | Создание компьютерной презентации | Апрель |
| 5. | Защита | Апрель |
| 6. | Тренировочный процесс | Май |
| 7. | Выводы, сделанные на основании полученных результатов | Май |

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

казенное общеобразовательное учреждение Ханты–Мансийского автономного округа–Югры

 «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Практико-ориентированный проект

«Лучшая тусовка – фитнес тренировка»

Выполнил:

Понарина Алина,

обучающаяся 9Б класса

Руководитель:

Абрамычева Татьяна Юрьевна,

учитель физической культуры

г.Урай, 2022г.

Оглавление

Введение.

1. Введение в фитнес.
	1. Зарождение фитнеса и его сущность.
	2. Виды фитнес тренировок.
	3. Влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет.
2. Практическая деятельность**.**

Заключение.

Список литературы.

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Введение.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);

- наследственность (20 %);

- внешняя среда (20 %);

- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья который он обрел в течении жизни;

- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Фитнес - это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес - ухоженности внешности.

***Актуальность.***  Проект выходит за рамки основной образовательной программы. Он направлен на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

***Проблема:*** снижение иммунитета, слабая сердечно-сосудистая система, низкая сопротивляемость к стрессам, присутствие гормональных дисбалансов, ухудшение настроения - это главная проблема в нашей жизни из - за малоподвижного образа жизни и не правильного питания.

***Объектом нашего исследования*** является изучение влиянияфитнес тренировок на общее физическое состояние занимающихся.

***Предмет следования это-*** правильное и питание и физическое упражнение, определяющее содержание и направленность занятий.

В качестве ***гипотезы*** исследования выдвигается предположение о том, что организация фитнес тренировок позволит укрепить здоровье и сформировать двигательный опыт, проявить активность и самостоятельность в двигательной деятельности и правильном питании.

***Цель:*** Улучшение общего физического и психического состояния, за счет фитнес тренировки и правильного питания.

***Задачи:***

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме «Фитнес».
2. Проанализировать научно-методическую литературу по теме «Правильное питание».
3. Определить влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет.
4. Поднять престиж здоровой, активной жизненной позиции у занимающихся фитнес тренировками.
5. Проанализировать эффективность воздействия комплекса упражнений на физическую тренированность занимающихся фитнес тренировками.
6. Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Для решения обозначенных задач использовались следующие **методы**:

 - поисковый

 - описательный метод, включающий приемы наблюдения, описания, сопоставления и обобщения;

 - сравнительно-сопоставительный;

- наглядный.

***Принципы****:*

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к деятельности.
2. *Принцип повторения*. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
3. *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий.
4. *Принцип индивидуализации*. Учёт уровня индивидуальной подготовленности, двигательных способностей и состояния здоровья.
5. *Принцип непрерывности* выражает. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
6. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий.
7. *Принцип наглядности*. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
8. *Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
9. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

**План работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Изучение литературы и интернет сайтов, указывающей на историю возникновения и развития фитнеса. | Февраль |
| 2. | Изучение влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет. | Март |
| 3. | Изготовление методических пособий. Запись видео роликов. | Март |
| 4. | Создание компьютерной презентации | Апрель |
| 5. | Защита | Апрель |
| 6. | Тренировочный процесс | Май |
| 7. | Выводы, сделанные на основании полученных результатов | Май |

* 1. **Введение в фитнес.**

**1.1.Зарождение фитнеса и его сущность.**

Фитнес (англ. fitness, от tofit) – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок, фитнес предполагает здоровое питание. Всё это подбирается индивидуально — в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Занятия фитнесом улучшают: гибкость; выносливость; силу; равновесие и координацию; реакцию; скорость.

В древние времена хорошая физическая форма помогала людям охотиться и защищаться от диких животных. Кроме этого, людям приходилось очень много работать, эти нагрузки помогали быть здоровыми и выносливыми. Многие считаю, что большой вклад в развитие фитнеса внесли греки, они много времени уделяли занятию спортом и превратили это в  настоящее искусство. По еще одной распространенной теории, фитнес пришел к нам из США. Американские солдаты, чтобы скоротать время, проводили различные спортивные тренировки, подтягивались, отжимались от пола, укрепляли мышцы пресса и т.д. С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются все новые и новые направления и программы.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Появляется избыточная масса тела за счет отложения жира в тканях (Закарьян Л.Х. 2001).

Существует множество систем тренинга, но в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход. Единственный тип тренинга, который учитывает все ваши особенности фигуры, который в зависимости от вашего соматотипа предложит вам комплекс упражнений, включающий в себя занятия с разным инвентарем и аэробику – это фитнесс. Понятие «фитнесс» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнесс-клубы, издаются журналы, проводятся фитнесс турниры. Оздоровительный эффект фитнесса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Фитнесс стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнесс включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание – одним словом, фитнесс – это образ жизни, который принято называть «здоровым».

**1.2. Виды фитнеса.**

**Классическая аэробика** – оздоровительная.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением занятия. Основные направления оздоровительной аэробики:

***· Танцевальная аэробика***. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

**Таблица названий шагов в аэробике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название шага | Выполнение шага |
| 1. | Степ-тач | Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2»  приставить другую ногу на носок |
| 2. | Опен-степ | Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает |
| 3. | Ви-степ | «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги |
| 4. | Кёл | Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом  чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице |
| 5. | А-степ | Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение |
| 6. | Кросс | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» -шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение |
| 7. | Греп-вайн | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой |
| 8. | Мамба | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение |

***· Степ - аэробика****.* Это низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (**степ**-платформе).Благотворно влияет на состояние сердечнососудистой системы. За счет увеличения частоты сердечных сокращений происходит обогащение крови кислородом, повышается уровень гемоглобина, улучшается питание тканей.

***- Фитбол – аэробика***.Задействует большое количество мышечных групп, повышает их выносливость и гибкость, укрепляет сосуды, тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат. На ноги при этом ложиться небольшая нагрузка, поэтому упражнения на фитболе рекомендованы тем, кто страдает ожирением, варикозом, артрозом и остеохондрозом, а также женщинам в период вынашивания ребенка.

***· Аква (водная) - аэробика***. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

***· Слайд - аэробика***. Ее отличительная особенность состоит в том, что тренировки проходят на специальном приспособлении — **слайде** (в переводе с английского «slide» означает «скользить»). **Слайд** — **это** коврик с гладкой скользящей поверхностью и бортиками с боковых сторон. Тренирующиеся на **слайде** выполняют такие же движения, как лыжники или конькобежцы. Занятие сопровождается энергичной музыкой.  Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

***· Памп - аэробика.*** Это своего рода смешение методик из фитнеса и аэробики. Во время занятий используется музыка, под которую выполняются как классические приёмы бодибилдинга, так и стандартные элементы аэробики. Памп аэробика, или как её ещё называют body pump, пользуется большой популярностью у женщин. Эта разновидность тренинга необходима для интенсивной проработки целевых мышечных групп и приведения в тонус всего организма.

***· Тай - Бо - аэробика***. Сочетает в себе удары руками и ногами с «уходами» и танцевальными шагами. Название произошло от сочетания «таэквондо» и «бокс», но на деле больше всего программа напоминает удары из тайского бокса и базовую аэробикуСлужит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

***· Кик - аэробика.***Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

***· Спиннинг или сайклрибок (на тренажере)***. Это высокоинтенсивный тренинг. Поэтому противопоказаний много, и пренебрегать ими нельзя. Есть риск обострения хронических травм и заболеваний. Приятными бонусами к тренировкам станет общее укрепление организма, повышение выносливости и иммунитета.

***· Треккинг - аэробика***. На специальных беговых дорожках. Такая аэробика для любителей ходьбы и бега. Данное направление аэробики позволяет улучшить общее физическое состояние организма и стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. .

**Пилатес.**

Система упражнений, направленная на глубокую проработку всех мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Исправляет осанку, улучшает эластичность связок, подвижность суставов, значительно укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, развивает стройность, координацию и пластичность. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес не только укрепит ваши мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод пилатеса обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

**Функциональный тренинг.**

Занятие, направленное на проработку, как отдельных групп мышц, так и глубоких (постуральных) мышц, благодаря которым тело осуществляет правильную статичную и динамичную работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основной принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Занятие проходит под спокойное музыкальное сопровождение на низком пульсе с оборудованием или без него, бег и прыжки исключены.

**Упражнения на (координационной) лестнице.**Заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает человеку быть быстрее и подвижнее.

**Йога.**

Уроки йоги, адаптированные для проведения в фитнес центрах, позволяют научить тело и его части работать правильно, так, как это задумано природой. Эффект от занятий йогой заключается в возможности избавиться от проблем со здоровьем и в возможности развития личности и духовного роста. Занятия йогой помогут избавиться от сутулости, раскроют грудную клетку, избавят от лордоза.улучшают психофизическое состояние, способствуют оздоровлению позвоночника, нормализуют работу пищеварительного тракта.

**Табата.**

система tabata — это своеобразный фитнес-интенсив. Недолгая, но очень интенсивная тренировка. Один цикл tabata занимает 4 минуты. За это время вы успеваете сделать 8 упражнений (по 20 секунд на каждое) с короткими передышками по 10 секунд.

* 1. **Влияния занятий фитнес тренировок на здоровье женщин в возрасте от 16 до 60 лет.**

**Занятия фитнесом для девушек и женщин 16-30 лет.**

В этом возрасте, как правило, организм вполне справляется с нагрузками, обменные процессы идет без сбоев. Без особых усилий расходуется большое количество калорий. Именно в этом возрасте укрепляются мышцы, создается база на будущее: организм в целом становится сильнее в долгосрочной перспективе.

Первое, что надо сделать ─ уменьшить потребление сахара и соли, пить простую чистую воду, делать упор на правильное питание и развитие мышц. Если до 30 лет вы не занималась силовыми тренировками, то пора начинать, только делать это надо регулярно и под руководством тренера, нельзя просто встать с дивана и пойти «подкачаться». Пора также воспитывать привычку ходить от 15000 шагов в день, это способствует хорошему обмену веществ.

Оптимальный вариант занятий — чередование различных нагрузок. Например, полчаса зарядки каждый день и/или три занятия в неделю по часу. Хорошо ежедневно делать получасовую зарядку на растяжку и выносливость (например, йога), и дополнить эту активность часовой пробежкой/велосипедом, плаванием и силовой тренировкой.

И в дополнение: очень хорошо много ходить пешком, старайтесь не пользоваться лифтом, когда есть возможность подняться по лестнице.

**Занятия фитнесом для женщин 30–40-летнего возраста**

В этом возрасте женский организм, не испытывающий нагрузки, расходует в день на 125 калорий меньше, чем в более молодом возрасте, накапливаются жировые отложения, кости и суставы стареют. Возможна вялость, быстрая утомляемость организма.

Специалисты советуют в этом возрасте заниматься фитнесом четыре часа в неделю, и час в неделю уделять растяжке. Полезны занятия аэробикой, аквааэробикой, плаванием, занятия в спортзале на тренажерах и с утяжелениями. Лучший вариант — совмещение аэробики и занятий в тренажерном зале.

Для сохранения здоровья и стройной фигуры необходимо тренировать опорно-двигательную систему, особенно — не только скелетные мышцы, но и сам скелет и связки (для борьбы с возрастными заболеваниями, такими как, например). Наилучший вариант —совмещение аэробных упражнений и занятий в тренажерном зале (анаэробная нагрузка).

**Фитнес для 40–50-летних женщин**

Начиная с сорокалетнего возраста, кости теряют ежегодно до 1% своей массы, а по причине гормональных нарушений появляются жировые отложения. Для уменьшения проявления этих признаков надо регулярно заниматься спортивной активностью. Специалисты советуют делать упражнения на растяжку не менее одного часа еженедельно, два-три часа занимайтесь аэробикой или танцами в фитнес-центре или дома. Пешеходные и велосипедные прогулки, плавание, скандинавская ходьба полезны в любом возрасте.

**Занятия фитнесом для женщин старше 50 лет и старше**

После 50 лет женщина начинает терять мышечную массу, организм компенсирует ее за счет жира. Увеличение веса негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и состояние суставов. В этом возрасте два часа в неделю следует уделить кардиотренировкам и один час — занятиям на растяжку. В этом возрасте нужно тренировать подвижность крупных суставов, развивать мышцы спины и бедер, а также работать с ротационными движениями.

Рекомендуются пешие прогулки, плавание, утренняя зарядка (йога и цигун), занятия с небольшими утяжелениями (гантелями небольшого веса в 1–2 кг), это способствует поддержанию мышечного тонуса, тренингу сердца и суставов.

* 1. **Практическая деятельность.**

На третьем часе физической культуры мы изучаем различные виды фитнес тренировок. Их интерес обусловлен тем, что фитнес программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны за счет использования разнообразных фитнес - технологий, современного инвентаря, оборудования и музыкального сопровождения.

Современными видами фитнеса сегодня занимаются тысячи женщин. Они ставят перед собой разные цели: скорректировать фигуру, избавиться от лишнего веса и улучшить здоровье. Для решения этих задач опытные и начинающие спортсменки регулярно тренируются в спортивных залах, ходят в бассейн, посещают секции аэробики, калланетики, шейпинга. И тогда передо мной встал вопрос: «А есть ли возможность у женщин нашей школы заняться фитнес тренировками?». Ведь многим женщинам, особенно учителям, зачастую не хватает времени, чтобы заняться собой. Придя с работы, хочется отдохнуть, нежели идти в какой нибудь фитнес клуб. Некоторые предпочитают заниматься самостоятельно, но согласитесь, что это не получается.

Поэтому мы и решили создать этот проект и воплотить его в жизнь, благодаря которому наша женская часть школьного коллектива, сможет позволить себе, заняться полезным делом не выходя за пределы нашей организации.

Информационные источники, которыми мы пользовались:

- различная литература и методические пособия;

- сеть интернет;

- видео – материалы с выступлениями спортсменов нашего города;

- беседа с тренерами по фитнесу.

Мы начали с того, что изучили историю зарождения фитнеса. Оказалось, что большой вклад в развитие фитнеса внесли греки, они много времени уделяли занятию спортом и превратили это в  настоящее искусство. По еще одной теории, фитнес пришел к нам из США. Американские солдаты, чтобы скоротать время, проводили различные спортивные тренировки, подтягивались, отжимались от пола, укрепляли мышцы пресса и т.д. И еще одна интересная версия. Так как в Америке очень много фастфуда и люди начали от него стремительно поправляться, стало необходимым задуматься о своем теле.

Далее мы рассмотрели очень много видов фитнес тренировок и пытались отобрать из них те, которые нам подходят. Ведь физкультура и спорт положительно влияют на организм женщины только в том случае, если тренировки организованы правильно, с учетом возраста исполнителя и текущего состояния здоровья. Поэтому не следует приступать к занятиям фитнесом, не оценив свои возможности.

Не стоит думать, что чем интенсивнее тренировка, тем лучше будет результат. Женский фитнес глубоко индивидуален. Нужно обязательно выбирать упражнения различной интенсивности и корректно варьировать нагрузку. Например, если ваша цель избавиться от лишнего веса, нужно использовать тренировки средней интенсивности и работать со спортивными снарядами малого веса. Тем женщинам, которые хотят сделать мышцы упругими, красивыми и сильными, подойдут высокоинтенсивные упражнения. Если работаете над улучшением гибкости и растяжки, то здесь фитнес-программа должна строиться на низко интенсивных тренировках с использованием элементов стретчинга и йоги.

После поставленных задач, мы перешли к планированию тренинга согласно базовым правилам:

1. График тренировки: 3 занятия в неделю продолжительностью до 60 минут.
2. Тренировка всегда должна начинаться с разминки. Затем идет основной этап и заминка.
3. Динамические упражнения необходимо чередовать со статичными.
4. Нагрузку нужно увеличивать постепенно, от тренировки к тренировке.
5. Комплекс тренировки нужно менять каждую неделю, чтобы мышцы не привыкли к нагрузке.
6. Больше внимание нужно проблемным местам, но обязательно прорабатывать комплексно все тело.
7. Между тренировками следует устраивать день отдыха. Недопустимо делать больше 2 занятий подряд.
8. Раз в неделю желательно посещать баню или сауну.
9. Следовать рекомендациям по правильному питанию.

Здоровое питание – залог благополучия и долгой жизни человека. Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной. Именно поэтому мы и хотели понять какие продукты необходимо употреблять и в каком количестве.

За консультацией о правильном питании мы решили обратиться к заведующей библиотекой Хомутовой Елене Федоровне. Она посоветовала нам почитать статьи блогера из Тюмени Светланы Саисламовой, похудевшей со всей семьей на 40 килограммов не прибегая к голодовке и изнурительной диете. Ее блог читают больше 120 тысяч человек. Она завела этот блог о еде, чтобы экспериментировать на кухне и удобно записывать получившиеся рецепты.

Мы почитали и проанализировали ее книги и сделали выборку из более доступных и простых рецептов правильного питания. Так же нам понравилась ее книга о правилах питания, которую мы можем сегодня вам предоставить.

Её книги можно приобрести только платно, через сеть интернет. Но нам удалось достать некоторые из них.

Мы почитали и проанализировали их и сделали выборку из более доступных и простых рецептов правильного питания. Так же нам понравилась ее книга о правилах питания. И на сегодняшний день мы можем вам их предоставить, как один из продуктов нашего проекта.

Так же мы собрали комплексы различных фитнес тренировок, которые мы будем в дальнейшем использовать.

Заключение

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья который он обрел в течении жизни;

- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

В заключении хочется сказать: Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Будьте здоровы! Мы ждем вас в мае на наших фитнес тренировках.