

**О. В. Сапожникова**

# **ФИТНЕС**

**Учебное пособие**



**ФЛИНТА•УрФУ**

Ольга Сапожникова

**Фитнес**

«ФЛИНТА»

2017

УДК 796(075.8)  
ББК ч516.9я73-1

**Сапожникова О. В.**

Фитнес / О. В. Сапожникова — «ФЛИНТА», 2017

ISBN 978-5-7996-1516-1

В учебном пособии представлены ключевые понятия и термины, рассмотрены виды фитнеса, показана история фитнеса, затронуты разнообразные теоретические и практические аспекты, которые помогают разобраться в тонкостях и нюансах фитнес-тренинга. Учебное пособие предназначено для студентов всех направлений и специальностей в высших учебных заведениях по дисциплине «Физическая культура» и «Фитнес», слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профессионального образования (повышение квалификации).

УДК 796(075.8)  
ББК ч516.9я73-1

ISBN 978-5-7996-1516-1

© Сапожникова О. В., 2017  
© ФЛИНТА, 2017

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **О. В. Сапожникова**

## **Фитнес**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Предлагаемое учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело», 39.03.03 «Организация работы с молодежью», 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», 43.03.01 «Сервис», 49.03.01 «Физическая культура», но с успехом может быть адресовано любому студенту, занимающемуся фитнесом, и желающим расширить свой кругозор в этой сфере. Ведь выпускник вуза должен быть не только специалистом в своей профессиональной области, но и обладать навыками и умениями успешного применения средств и возможностей физической культуры для сохранения и поддержания собственного здоровья в течение всей жизни, что в конечном итоге положительно отразится и на карьерном росте. Нужно только уметь правильно определить направление фитнеса для успешного оздоровления и укрепления организма. И с этой задачей успешно помогает справиться предложенное пособие.

Учебное пособие состоит из пяти глав: в первых трех даются необходимые сведения о социальной значимости, истории и видах фитнеса, а в четвертой и пятой приведены теоретические и практические аспекты. Материал пособия выдержан в строгой логической последовательности содержания глав и параграфов, и отличительной особенностью его является простота и лаконичность изложения, что способствует быстрому усвоению студентами изучаемого материала.

Как и во всякой науке, в фитнесе имеется свой понятийный аппарат, поэтому особенностью данного учебного пособия также является приведение терминов и понятий в единую систему.

Работа с данным учебным пособием позволит не только усвоить программный материал по дисциплинам «Физическая культура» и «Фитнес», но и решить следующие задачи: способствовать оздоровлению собственного организма, свободно ориентируясь в широком разнообразии средств и методов физической культуры; уметь правильно составить дневной рацион питания с учетом необходимых организму веществ; знать и уметь, как нужно контролировать самочувствие с помощью тестирования при занятиях фитнесом;

уметь правильно подобрать одежду и обувь для занятий различными видами фитнеса; знать о возможности предотвращения переутомления и перетренированности.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес потеснил аэробику, и она стала лишь частью фитнеса. Аэробика – это главным образом групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы, а понятие фитнес имеет более широкий смысл.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.