

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Ми продовжуємо спілкуватись з вами дистанційно, починаємо вивчення навчального модуля «Гімнастика». Пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

ТЕМА УРОКУ: **ГІМНАСТИКА. Фітнес в домашніх умовах.**

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте розминку (ранкова зарядка):

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=43s>

2. Фітнес-тренування в домашніх умовах:

Фітнес (англ. fitness, від англійського дієслова «to fit» - пристосованість, здатність до витривалості, бути в гарній формі) - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та



комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці...)

Чому важлива навіть мінімальна фізична активність?

Згідно рекомендацій ВООЗ, дорослим людям в тиждень необхідно не менше 150 хвилин фізичних навантажень помірної інтенсивності або 75 хвилин активних занять спортом.



Є відмінне дослідження, проведене в Тайвані, яке змогло виявити вплив мінімальної фізичної активності на зниження смертності та збільшення тривалості життя. У дослідженні взяло участь понад 416 тис. осіб (199 265 чоловіків і 216 910 жінок). Проводилося воно з 1996 року по 2008 рік. Вчені відштовхувалися від тижневої норми тренувань (150 хв.) І на

підставі кількості щотижневих вправ, зазначених в анкеті для самостійного виконання, учасники були розподілені на 5 груп, в залежності від обсягу фізичних навантажень: неактивна, низька, середня, висока і дуже висока активність.

Результати дослідження показали, що люди з низькою активністю, які займалися в середньому 95 хв на тиждень або 13 хв. в день, знизили ризик смертності від усіх хвороб на 14% і підвищили тривалість життя на 3 роки, на відміну від неактивної групи. А група, що виконувала 30-хвилинні навантаження в день, підвищила цей показник до 18%.

Історія виникнення фітнесу.

Фітнес, як спортивно-суспільна наука, виник в стародавні часи, і мав назву «фізична культура», який абсолютно жодним чином не торкався змагального поняття «спорт» і відповідав виключно за комплексний розвиток здоров'я, духовності, працездатності, ментальності та соціальності тієї чи іншої людини.

Паралельно, але окремо один від одного, розвивалися два типи фітнесу — європейський (після 1492 року — євро-американський) та східний.

В основі різниці систем фізичної культури Сходу та Заходу лежать відмінності менталітетів, філософій, національних особливостей, які виразилися й в області фізичних вправ та технік, різні механізми керування рухами.

Джерелами західного мистецтва руху були танці, які прийшли з ритуалів, з психофізичного досвіду архаїчної людини пізнавати свою сутність та лікувати себе й своїх одноплемінників. Також, задіяно тут раціональний функціональний підхід (фізичні вправи спрямовані на покращення фігури та функціонування серцево-судинної системи).

В європейській системі фітнесу принциповою була та залишається естетика тіла, якій багато уваги приділяли та проробляли в Стародавній Греції та Стародавньому Римі, що яскраво прослідковується на стародавніх скульптурах.

На Сході фітнес розвивався більше як мистецтво руху (популярна зараз китайська система оздоровчих тренувань «Ушу» з його різновидами, так само, як і система іншої східної фізичної культури — йога) — це філософія, ціла система стародавніх заповідей, наука про життя в єдності з природою, які в тій чи іншій мірі пов'язані з медитацією.



3. Виконайте фітнес-тренування в домашніх умовах:

<https://www.youtube.com/watch?v=8rfB9nwouiM&t=289s>

4. Виступи українських гімнастів на міжнародних спортивних змаганнях (художня гімнастика):

<https://www.youtube.com/watch?v=3ly9OSpyCp8>

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!

[14:54](#)

[14:54](#)

