Міністерство освіти і науки України
БЕРЕСТИНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ХАРКІВСЬКА
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА

Курс лекцій

Берестин
2025

УДК 377.8.016:796.412(042.4)
О 46
Укладачка: Лук'янченко С. П., викладач фізичного виховання Берестинського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії.
Рецензенти:
Школа Олена Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.
Караченцева Оксана Миколаївна, викладач фізичного виховання Комунального закладу охорони здоров'я «Берестинський медичний фаховий коледж» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії.

О 46 Оздоровча аеробіка: курс лекцій / уклад.: С. П. Лук'янченко: – Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Берестин, ФОП Мерзлікін М. М. 2025. – 114 с.

Навчальне видання укладено відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Середня освіти (Фізична культура)» з вибіркового компонента «Оздоровча аеробіка» для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» зі спеціальності А4 Середня освіта.

Курс лекцій «Оздоровча аеробіка» охоплює зміст основних фітнес-технологій; знайомить із сучасними напрямками фітнес-технологій та аеробіки; формує у здобувачів освіти загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини. Основна мета курсу лекцій є допомога здобувачам у засвоєнні теоретичного матеріалу під час навчання у змішаному та дистанційному форматі.

Видання розраховане на викладачів та здобувачів фахової передвищої освіти.

УДК 377.8.016:796.412 (042.4)

Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
протокол № від « » травня 2025 року

© С. П. Лук'янченко, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА……...… 4

МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ 5

……...……..……..…

Тема 1.1 Вступ до освітнього компонента «Оздоровча аеробіка». Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій ……..… 5

Тема 1.2 Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості…….……. 19

Тема 1.3 Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу……. 31

Тема 1.4 Фітнес-технології, які засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини…… 46

МОДУЛЬ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ……..…… 59

…….

Тема 2.1 Структура та зміст програм з фітнесу.……...…. 67

Тема 2.2 Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес-технологіями…….……..…… 8

Тема 2.3 Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості…….……. 93

Тема 2.4 Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки…… 105 107

ПІСЛЯМОВА……

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……..

ПЕ І ВА

Вибірковий освітній компонент «Оздоровча аеробіка» включений до навчального плану підготовки фахового молодшого бакалавра за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура). Освітній компонент має за мету сформувати фахову компетентність майбутнього спеціаліста щодо оздоровлення та відновлення людини за допомогою сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання та нетрадиційних систем оздоровлення.

Метою вивчення вибіркового освітнього компонента є формування у майбутнього здобувача освіти необхідних вмінь і здібностей для пропагування і проведення занять з оздоровчої аеробіки. Основними завданнями вивчення є: озброєння майбутніх фахівців знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології; формування уявлення про планування, організацію та проведення занять з оздоровчої аеробіки; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності знання з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Мета навчального видання – надання здобувачам фахової передвищої освіти необхідного обсягу знань у галузі фітнес-технологій та аеробіки задля досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини. Під час вивчення освітнього компонента здобувачі освіти мають послуговуватись навчальним виданням та ознайомитися з основними елементами фітнес-технологій та аеробіки. Ці знання є необхідними для професійної діяльності сучасного вчителя фізичної культури. Курс лекцій відповідає змісту програми вибіркового освітнього компонента «Оздоровча аеробіка». Навчальне видання повинно забезпечити у майбутніх фахівців досягнення таких результатів: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу на основі логічних аргументів та перевірених фактів; пошук ефективних шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності заради зміцнення здоров’я; впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого,

кординаційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Тема 1.1 Вступ до освітнього компонента «Оздоровча аеробіка». Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій

План-конспект лекції

Кількість годин 2

Мета: поглибити знання здобувачів освіти з основ фітнесу та аеробіки; ознайомити з основними закономірностями, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій, структурою, змістом, принципами побудови, класифікацією фітнес-програм.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації

пізнавальної діяльності здобувачів освіти; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного здобувача освіти відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): інновація, інноваційні технології, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізичний стан, фізична працездатність, фізична рекреація (відновлення), аеробіка.

ТЗН наочність: мультимедійна система, презентація, відео.

План лекції

1. Вступ до освітнього компонента «Оздоровча аеробіка».
2. Основні поняття сучасних фітнес технологій.
3. Основи фітнесу та аеробіки.
4. Види оздоровчих технологій

Рекомендована література: 5; 7; 8; 19; 20; 22; 37; 45.

Зміст лекції

1. Вступ до освітнього компонента «Оздоровча аеробіка»

Найбільше турбує Україну здоров'я її людей. Високий рівень захворюваності, поширення захворювань та поява нових, складніших їх різновидів, зростання показників дитячої інвалідності, дитячої смертності – це реалії нашого сьогодення. Україна за станом здоров'я населення знаходиться на 100 місці у світі.

Вибірковий освітній компонент «Оздоровча аеробіка» включено до навчального плану підготовки фаховий молодший бакалавр за спеціальністю 014 Середня освіта спеціалізація 014.11 Фізична культура. Освітній компонент має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста щодо оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я людини, яка може зберегти завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя [22].

Для кращого розуміння суті освітнього компонента розглянемо її ключові слова:

Інновація – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставленні завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність педагога спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

Інноваційні технології – відносно нове поняття для сфери освіти, включаючи фізичне виховання. У останніх 10-12 років у зв'язку із зміною соціально-економічних умов в країні інтелектуалізацією багатьох видів діяльності людини, розвитком наукових досліджень в області освіти, різко зросла актуальність пошуку нових, ефективніших форм засобів, методів і технологій вчення і виховання. Це передбачає системне використання наукових досягнень для соціального і економічного розвитку суспільства, інтелектуального розвитку індивіда, вимагає створення стимул-реакцій для поширення і придбання знань, вдосконалення системи освіти [19].

Технологія (грецькою technology; «techne» – мистецтво, ремесло; «logos» – поняття, навчання): − сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних) тобто фізкультурно-оздоровчих процесів[20].

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності.

Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання. Фізична культура – спосіб життя.

Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

Загартовування – це раціональне використання сил природи для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів[37].

Міждисциплінарні зв'язки: «Оздоровча аеробіка» тісно пов'язана з рядом інших освітніх компонентів навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, педагогікою, психологією, анатомією, фізіологією.

Особливо тісні зв'язки цього вибіркового компонента з гімнастикою і методикою її викладання й іншими спортивно-педагогічними освітніми компонентами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

Таким чином, «Оздоровча аеробіка» має зв'язок з іншими освітніми компонентами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших компонентів, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці компоненти.

Так, наприклад, педагогіка і психологія обґрунтовують закономірності поведінки людей та способи управління цією поведінкою, що використовується для залучення населення до рухової активності; спортивний менеджмент використовує найбільш доцільні способи організації, управління, способи пропаганди спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності; медико-біологічні дисципліни обґрунтовують оптимальне навантаження для занять фізичними вправами, спортом.

2. Основні поняття сучасних фітнес-технологій.

Основні поняття сучасних фітнес-технологій включають в себе різноманітні методи, обладнання та інструменти, які використовують для покращення фізичної форми, здоров'я та загального самопочуття людини. Сучасні фітнес-технології охоплюють не тільки фізичні вправи, але й інноваційні підходи до тренувань, харчування, відновлення та психоемоційного стану. Ось декілька ключових понять: Фітнес-технології – це сукупність методів і засобів для покращення фізичного стану, здоров'я та загальної працездатності людини. Вони можуть включати інструменти, техніку, пристрої для проведення тренувань, а також новітні досягнення в галузі фізіології, біомеханіки та спортивної медицини.

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігають появу нових більш сучасних термінів і понять. Одним з таких понять є «фітнес».

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення і відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. При цьому дане поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні і методичні розходження в поглядах різних фахівців. Поняття «fitness» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перевести як «бути у формі». У підручнику Юрія Беляка (Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу) можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу:

Загальний фітнес – це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я».

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 хороший фізичний стан, або фізична підготовленість [5].

У сучасній мові слово фітнес набуло декілька значень.

По-перше, під цим терміном розуміється сукупність заходів, які забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров’я. Як правило, це – тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей і збільшення м’язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя. Найбільш близьким до цього поняття «фітнес» буде поняття «фізична культура», або «фізкультура» [10].

По-друге, існує фітнес як вид спорту, що з’явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

Фітнес-технологія тлумачиться багатьма фахівцями по-різному. Як правило, позначає налагоджену схему руху клієнтів усередині фітнес-клубу, тобто хто з працівників повинен зустріти людину, якими словами, з посмішкою чи ні та кому передати. Все це робиться по ланцюжку[38].

Впровадження фітнес-технології проводиться поступово, поетапно, шляхом кропіткої спільної роботи. Саме співпраці, а не нав’язування ідей зверху.

Фітнес-технологія – це, стрункa система практичних рекомендацій, єдина в рамках одного фітнес-клубу і забезпечує високу економічну ефективність.

Можна виділити кілька етапів впровадження фітнес-технології.

1. Етап класичного фітнесу.
2. Розширене фітнес-тестування.
3. Єдина програма здоров’я.
4. Студія персонального тренінгу – найвищий етап.

Фітнес-технологія – це ряд правил і інструкцій, що забезпечує максимально ефективне функціонування фітнес-клубу як самостійної структурної одиниці.

Основна мета – об’єднати всі підрозділи клубу, скоординувати їх роботу і досягти високої економічної ефективності.

Завдання, з якими доводиться стикатися фітнес-тренеру у своїй професійній діяльності, наочно ілюструють принципову відмінність між роботою фітнес-тренера і тренера, працюючого у сфері спорту. Останньому в рамках своєї роботи доводиться вирішувати завдання по максимальному розвитку необхідних функцій та якостей, досягаючи тим самим максимальної результативності в обраному виді спорту.

Фітнес-тренеру доводиться працювати над оптимальним розвитком якостей, що призводять до досягнення поставлених клієнтом цілей, з тим, щоб зберегти розумний баланс між швидкістю розвитку цих якостей і збереженням здоров’я клієнта. Крім цього вибір використовуваних у фітнесі засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять часто диктується не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю. Фітнес-тренеру доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, відповідність організаційної форми заняття задачі мотивації клієнта і навіть такого фактора, як мода на ті чи інші напрями фітнес-тренування [29].

Крім необхідного рівня професійних знань і навичок персонального тренера необхідно знати основи психології спілкування, знати, як мотивувати клієнта для регулярних тренувальних занять, мати достатній рівень культури поведінки і мови.

3. Основи фітнесу та аеробіки.

Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від

англійського time) – тривалість заняття; Т (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів тощо).

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу [12].

Перші фітнес-програми були створені під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувались з обтяжувачами, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які з часом стали класичними, і з роками були вдосконалені фітнес-майстрами.

Головною метою фітнесу є досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є основним мотивом для людей, які бажають гарно виглядати та добре себе почувати.

Основним завданням фітнесу є зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного та психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як «всебічний фітнес» [20].

Фізіологічний фітнес має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії. Загальним фітнесом називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток.

Здоровий спосіб життя являє собою динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами оточуючого середовища і індивідуальними інтересами людини. Синонімом цього поняття є термін «позитивний фітнес».

«Фізичний фітнес» передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі

досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування, і найменший ризик порушення здоров'я [13].

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення і в світі з'являються все нові форми, системи і поняття даного напрямку. Відносно новим є поняття «велнес», який, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів та програм.

Велнес – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою. Відомо, що здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами, а на 65% – способом життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес-клубів в нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основі велнесу.

Саме поняття «велнес» зародилося в 50-х – 60-х роках в Америці як похідне від двох слів «fitness» та «well-being», що можна перекласти як «гарне самопочуття».

Велнес – це своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу [8].

Аналіз літературних джерел, щодо визначення понять велнес та фітнес, дозволив нам ототожнити ці поняття так як ми не вбачаємо великої різниці між ними.

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці.

Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється

завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.).

4. Види оздоровчих технологій.

Що таке оздоровчі технології?

Оздоровчі − технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія.

Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій дітей можуть використовуватись як у межах здоров'язберігаючих, так і в межах оздоровчих технологій.

Ці технологи можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до освітнього процесу:

− позасуб'єктні: технології раціональної організації освітнього процесу, формування здоров'язберігаючого виховного середовища, форми організації здорового харчування (включаючи дієтичне);

− ті, що відзначаються пасивною участю: фітотерапія, офтальмо-тренажери тощо;

− ті, що здійснюються за активної позиції: різні види оздоровчої гімнастики, аеробіки, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я.

Увібравши в себе досягнення минулого, оздоровча аеробіка поєднала у собі найрізноманітніші елементи шкіл, напрямків і систем, які існували раніше, безперервно видозмінюючи і вдосконалюючи їх.

Сучасну ритмічну гімнастику розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом.

На думку фахівців, аеробіку слід відрізняти від ритмічної гімнастики, яка теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку між ними [42].

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності).

Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили повинно сприяти різнобічному комплексному впливу на організм.

Для жінок притаманні динамічні вправи, адже їх вони переносять легше за статичні напруги. Динаміка занять аеробними вправами досягається не лише за допомогою переміщень по майданчику, а і за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на вирішення визначених задач [44].

Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом без зупинок.

Маючи досить широке застосування цього виду на практиці, оздоровча аеробіка, як і будь який інший вид спорту, має свої переваги та недоліки.

Заняття оздоровчою аеробікою мають великий позитивний вплив на організм людини, покращується щоденне самопочуття, знижується ризик різних захворювань, і мабуть для декого особливе значення має здатність за допомогою занять покращити фізичний вигляд знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але нажаль поруч з

нескінченим переліком позитивних якостей оздоровчих занять маємо перелічити і ряд недоліків які визначили ці ж автори. Аеробіка може травмувати кінцівки і хребет, призводити до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах, і негативне відношення до будь якого виду рухової активності [50].

В. В. Іваночко вважає що для того, щоб наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними ті, хто займаються мають слідкувати самостійно за станом свого здоров'я, знати як організм реагує на навантаження, чи підходе складність фізичних вправ його підготовленості [24].

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, в якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси і особливі вимоги до музичної підготовленості викладача.

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять підвищується сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо у програму включати силові вправи.

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність переносити навантаження, відбувається зниження ваги тіла та підшкірного жирового прошарку а також зміна в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси [19].

Крім цього, оздоровча аеробіка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні направлення:

– лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин опинилися у стані низького рівня здоров'я);

– адаптивне направлення (застосовується для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму і урізноманітнення побутового життя);

– рекреативне направлення (використовується для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури);

– кондинційно-профілактичне направлення (заняття направлені на підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання вікових захворювань) [51].

Завдання для самоконтролю:

1. Що є предметом вивчення «Оздоровча аеробіка»?
2. Що є об'єктом вивчення «Оздоровча аеробіка»?
3. Що є суб'єктом вивчення «Оздоровча аеробіка»?
4. З якими освітніми компонентами найбільш тісно пов'язані «Оздоровча аеробіка»?
5. Що підтверджує, що вибірковий освітній компонент «Оздоровча аеробіка» є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?

Тема 1.2 Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

План-конспект лекції

Кількість годин **2**

Мета: Оволодіння знаннями, вміннями та навичками з сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій для застосування їх на уроках фізичної культури.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; **з**датність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу

педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): орхестрика, турнкуст, аеробіка, гіподинамія.

ТЗН наочність: мультимедійна система, презентація, відео.

План лекції

1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем, фізичне виховання у сучасному світі.
2. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

Рекомендована література: 4; 7; 9; 17; 19; 45.

Зміст лекції

1. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.

Кожному етапу розвитку суспільства властива своя культура, але у всі часи вона була пов'язана з життям та побутом людей. Частиною цією культури була і фізична культура. Під час виконання фізичних вправ демонструвалися максимальні можливості людини, їх лікувальні можливості, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, в першу чергу Гіппократа. Отже, заняття фізичними вправами мають давню історію.

В стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавалося розумовому та фізичному розвитку людини. Виконання фізичних вправ, переважно під музичний супровід, використовувалося для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним вченням танцювальних рухів в Греції вважали «орхестрику» – гімнастику танцювального напрямку

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу, увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого з'являється загроза гіподинамії. Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту. Також

протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. В кінці XIX-XX ст. формуються та стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, швецька, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська гімнастика та інші. Найбільш відомими серед них є такі [43].

Німецька школа фізичного виховання склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф. Ян. Він називав свою систему фізичних вправ «турнкуст» – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

В середині XIX століття у Чехії з'явилася сокільська гімнастика, важливу роль в розробці якої зіграв професор естетики та історії мистецтв Пражського університету Мирослав Тирш. Сокільська школа фізичного виховання виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. За змістом сокільська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

Шведська школа фізичного виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався з 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярної серед народу.

Французька школа фізичного виховання мала у своїй основі військовоприкладний напрямок. Її засновник Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід [12].

Але найбільш значущий розквіт спортивних та оздоровчих напрямків гімнастики в цей період базується на дослідженнях та наукових працях видатних діячів фізичної культури Ж. Демені, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, А. Дункан.

На межі XIX-XX століть формується новий напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені. Його система фізичних вправ була заснована на ведучому значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування розслаблення та напруги м`язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики, велике значення надавалося розвитку спритності та гнучкості. Під цим розумілось вміння виконувати рухи, правильно напружуючи обов'язкові групи м`язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Ж. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи цим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до другої без зупинок призвели в XX столітті до важливого відкриття – звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на аеробічну гімнастику. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки.

В середині XIX століття почалося захоплення виразністю рухів. Засновником цієї течії вважався Франсуа Дельсарт, який прагнув встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Ф. Дельсарт намагався навчити володінню жестами, мімікою, рухами і позами під час співу. Така гімнастика отримала назву «виразна». Вона стала основою пантоміми [47].

Однією з найвідоміших послідовників Франсуа Дельсарта була американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок.

Значний внесок в розвиток музики, танцю, ритміки, зробив професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. В невеликому містечку Хеллерау неподалік Дрездена в 1910 році ним була відкрита школа музичного ритму. Спочатку система Жака Далькроза була призначена для розвитку слуху і відчуття ритму у музикантів, а потім успішно переросла в засіб фізичного виховання [50].

В кінці 60-х років у Європі з'являється новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є Моніка Бекман – автор книги «Джаз-гімнастика». В той же час в Америці бурхливо розвивається напрям під назвою «аеробні танці».

В 70-х роках Джекі Соренсен, американська танцюристка, встановила контакт з вченим Кеннетом Купером на предмет можливості використання танців у його програмі аеробних занять. В результаті цього симбіозу на світ з'явилися так звані аеробні танці. Програма аеробних танців включала в себе ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та безліч танцювальних кроків і рухів. Популярність нового виду занять в США зростала швидкими темпами [12].

Епоха аеробіки 70-х років почалася з діяльності доктора Кеннета Купера, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він є засновником поняття «аеробіка». Аеробікою він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до своєї системи аеробіки Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи. До цих рухів він відносить ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список був розширений і в ньому знайшли своє місце спортивні ігри, стрибки зі скакалкою, верхова їзда, теніс і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж завоювала популярність у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалась ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер засновує свою методику.

Крім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Він дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із взаємовідносинами у сім'ї, з роботою, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками і багато іншого. Назва останньої з опублікованих в нашій країні книг говорить сама за себе: «Аеробіка для гарного самопочуття».

Ідеї Купера були підхоплені його співвітчизницею Д. Соренсен і успішно впроваджені в галузь танцювальної гімнастики. А також багатьма спеціалістами, які розробили інші спорідненні оздоровчі напрямки з іншими назвами: «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка швидко завоювала популярність у Америці та в Європі [44].

На початку 80-тих років відбувається впровадження аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти з цієї галузі, але й відомі актриси. Першою з них була американська кінозірка Джейн Фонда, з ім'ям якої пов'язують появу і розповсюдження танцювальної аеробіки. Наврядчи можна вважати цю популярну американську кінозірку піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме з появою відеокасет з її уроками аеробіки цей вид рухової активності з'явився у нашій країні.

З розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки як: французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «Аеробний танок», який продемонструвала Сінді Ромм; «Триммінг», який розробила Мішель Шарель та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною у всіх країнах світу. Але низький рівень професійної майстерності інструкторів та їх дилетантство призвели на початковому етапі до суттєвих помилок в методиці проведення занять з аеробіки.

На початку 90-х років створюється міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – спортивну аеробіку. Також розпочинає свою активну діяльність, за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Під патронатом

зазначених організацій (федерацій) в світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо [51].

Зараз Україна переживає черговий сплеск фітнес-індустрії. Створюється велика кількість фітнес-клубів – «Акваріум», «П`ятий елемент», «Планета Фітнес», «Софійський» та інших, а також дрібніших, за більш демократичними для населення цінами та відповідно з меншим прибутком.

Однак кожна система фізичного виховання, якою би популярною вона не була, з плином часу починала старіти і гинути під колесами історії. На її місці починали з'являтися нові більш досконалі системи, які краще відповідали вимогам часу. Так наприкінці XX та на початку XXI ст. почали швидко розвиватися нові системи фізичного виховання і спорту. Їх основна відмінність від попередніх систем полягала у варіативності засобів та методик рухової активності. Виник новий термін – технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, який означає різноманітні види (форми) фітнес-програм. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з фітнес програм має свою спрямованість і методичні особливості [49].

3. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками [9].

Розрізняють такі видові ознаки фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості як соціального явища:

− доступності організованої рухової активності, яка є визначальною

ознакою цього соціального явища;

− можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;

− проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;

− спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним фітнес-технологіям оздоровчо-рекреаційної спрямованості як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом вивчення.

Отже вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості»:

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури. Мета діяльності таких виробничих структур:

– створення відповідної продукції чи послуг;

– забезпечення сприятливого середовища для активного дозвілля мешканців в місцях їх компактного проживання.

Трудова активність, направлена на створення продукції чи послуг, або ж виконання інших видів фізичної роботи, також є предметом вивчення навчальної дисципліни. Однак подібна діяльність не в повній мірі відповідає

вищезгаданим ознакам, має іншу мету і тому не може вважатися спеціально організованими фітнес-технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Хоча окремі елементи трудової діяльності можуть бути використані як елементи оздоровчо-рекреаційних занять і виконуватися за заздалегідь визначеними правилами. Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань [26].

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючої серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для прикладу, згадаємо Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет [47].

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров’я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т. Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов’язковою (тобто

регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями [28].

Водночас треба підкреслити, що організована рухова активність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової активності.

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60-80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70-85% максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

Спортивна діяльність, яка здійснюється в умовах змагання, також може розглядатися як форма організованої рухової активності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише цьому виду діяльності. Без змагань, або з обмеженою їх кількістю, рухова активність серед населення існувати може, а ось спорт високих досягнень передбачає обов’язковість змагань.

Як пояснює Нагорняк О., змагальна діяльність не належить до головної з поміж можливих форм рухової активності. Результат у цьому випадку не зводиться до «голів, очок, секунд», що характерно для занять обраним видом спорту, а втілюється в тому, що веде до необхідного для кожної людини рівня

фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань заради рухової активності спортивні досягнення не є важливими. Тут доречна теза «головне не результат, а участь!» [34].

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускного періоду.

У спорті організована рухова активність здійснюється багатьма індивідами, обмеженими формальними чи неформальними критеріями членства в групах, а також самостійно.

Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

Питання для самоконтролю:

1. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

2. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?

3. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?

4. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?

5. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

6. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

7. Що є головним компонентом фізичного виховання?

8. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій міжнародних організацій?

9. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?

Тема 1.3 Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Мета: актуалізувати знання з методики занять оздоровчим фітнесом. Розвивати активність, пам'ять, увагу. Формувати інтерес до предмету вивчення.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; **з**датність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): Фітнес, психорегуляція, «фізіологічний фітнес», концепція фізичної активності, степ-аеробіка, водна

аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, спінінг, сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

ТЗН наочність: презентація, фітбольні м'ячі, карімати.

План лекції

1. Поняття фітнесу. Мета і завдання фітнесу.
2. Історія виникнення фітнесу.
3. Методика проведення занять оздоровчим фітнесом.
4. Види фітнесу.

Рекомендована література: 4; 7; 9; 17; 19; 44; 45; 46;

Зміст лекції

1. Поняття фітнесу. Мета і завдання фітнесу.

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя [24].

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти [13].

Основа фізичного тренування у фітнесі аеробні вправи. Слово «фітнес» походить від англійського Fitness, тобто – бадьорість, здоров'я, стрункість, відмінна спортивна форма. Бажання бути в формі − природне бажання. Особливо актуальне воно зараз, коли хвороби та шкідливі звички стали справжньою проблемою [5].

Фітнес – найдосконаліша на сьогодні система тренувань, що увібрала у себе найефективніші прийоми «виховання тіла». Фітнес – це стиль життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. Як напрямок він вперше з'явився у США [29].

Президент міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман

визначає термін «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні.

Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, які були обкладені тренажерами. Однак, тепер фітнес перетворився у єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють привабливий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією [45].

В основу концепції «фітнес» покладено принцип FITT: F (від англ.. час) – тривалість занять; Т (від англ. тип) – вид занять (з обтяженнями або без них, високо – або низько ударна аеробіка).

Головною метою фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я. На сьогодні він є одним з найбільш масових явищ сучасності. Сам термін (походить від англ. to be fit – бути в формі) виник в 60-ті роки, коли були об'єднані найбільш ефективні системи бодібілдингу та аеробіки. У 1983 році американець Марк Мастров створює систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої є доступність занять у всіх розуміннях цього слова: від доступної ціни залів до режиму їх роботи. Виникнення цього оздоровчого напрямку було зумовлене об'єктивними умовами – значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу [12].

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів. Серед набутих якостей у фітнесі домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної маси тіла. Це основні риси «всебічного фітнесу». Так званий «фізіологічний фітнес» переслідує мету

зміцнення здоров'я, поповнення життєвої енергії і продовження тривалості життя [39].

«Загальний фітнес» пов'язаний з прагненням до вищого рівня життя, який поєднує інтелектуальне, соціальне, духовне та фізичне життя. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний, багатомірний стан, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. Два основних завдання підтримки здоров'я – це збільшення тривалості життя та попередження хвороби. Фітнес-тренування розробляються у відповідності з останніми досягненнями спортивної науки, ця система не дає збоїв. Методики, які розраховані для чоловіків, дозволяють кожному «стати Аполоном» (за умови, що він змінить свій харчовий раціон). Саме фітнес успішно апробований багатьма жінками світу, в тому числі акторками та зірками шоу-бізнесу [6].

Ще одна перевага фітнесу – підбір вправ. Їх кількість та інтенсивність виконання добирається в залежності від індивідуальної будови фігури. Займатися ним можуть всі жінки, незалежно відвіку і стану здоров'я, навіть вагітні і ті, які ще не відновили свій фізичний стан після пологів.

Фітнес – це не система тренувань, це не тільки раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Фітнес – це засіб життя сучасної людини. І цей «life style» об'єднує чотири невід'ємні одну від одної складові:

1) Раціональну рухову активність;
2) Мистецтво релаксації та вміння протистояти різним стресам;
3) Збалансоване харчування (шлях до фітнесу пролягає через шлунок);
4) Фітнес тіла. У той же час, фітнес – це мистецтво запобігати ушкоджень, перевантажень, організації раціонального навантаження, вміння завжди зберегти присутність духу в найскрутніших обставинах, вміння швидко відновити сили й загальний стан [7].

2. Історія виникнення фітнесу.

Фітнес, як концепція фізичної активності і здорового способу життя, пройшов довгий шлях еволюції. Історія фітнесу демонструє зміну пріоритетів і методів, що відображає зміни у суспільстві, науці та культурі. У цій статті ми розглянемо основні етапи розвитку фітнесу, основні тренди і методики, що набули популярності з часом. Фітнес завжди був важливою частиною життя людей, але його форми і методи змінювались з плином часу.

1. Античний період.

Давні цивілізації: зародження фізичної культури.

У стародавніх цивілізаціях фізична активність була тісно пов’язана з підготовкою до війни, релігійними ритуалами та громадським життям. У стародавньому Єгипті, наприклад, фараони тренувалися для полювання і військових дій. У Китаї фізичні вправи були важливою частиною медицини та духовних практик, таких як кунг-фу та тайцзіцюань. Фізичні вправи були важливою частиною життя ще в античні часи. У стародавній Греції і Римі фізична підготовка була основою військової служби та громадського життя. Греки культивували гармонійний розвиток тіла і духу через гімнастику, атлетику і боротьбу. Римляни зосереджувалися на фізичній витривалості та силі для військових цілей. У стародавній Греції фізична культура досягла піку розвитку з появою гімнасій (Державний навчально-виховний заклад для юнаків у Стародавній Греції, а також на еллістичному Сході. У стародавньому Римі – загальноосвітня школа), де чоловіки тренувалися в різних видах спорту. Олімпійські ігри, започатковані у 776 р. до н.е., стали символом фізичної досконалості і спортивного суперництва. Римляни перейняли багато елементів грецької культури, включаючи гладіаторські бої та атлетичні змагання, які були популярні в амфітеатрах.

2. Середньовіччя і Ренесанс. Втрата і відновлення інтересу.

У середньовіччі фізична активність відступила на другий план через домінування релігійних цінностей. Однак лицарські турніри і полювання залишались важливою частиною життя аристократії. Відродження інтересу до фізичної культури почалося в епоху Відродження, коли гуманісти знову почали

цінувати гармонійний розвиток тіла і духу. У середньовіччі фізична активність значно зменшилася через акцент на духовному житті і обмеження феодальної системи. Однак, з відродженням інтересу до античної культури під час Ренесансу, фітнес знову стає важливим аспектом життя. Гуманісти вважали фізичні вправи необхідними для здорового і гармонійного розвитку людини.

3. XVIII-XIX століття: індустріалізація і фізична культура. Розвиток організованої фізичної культури.

З початком індустріальної революції з'являється новий погляд на фізичну активність. Зміни у способі життя вимагали підтримки фізичної форми. Виникають перші організовані системи фізичної підготовки. Шведська гімнастика Пера Хенріка Лінга і німецька гімнастика Фрідріха Яна набувають популярності. У цей період виникають систематизовані підходи до фізичного виховання. Наприклад, Йоганн Кристоф Фрідріх Гутсмутс в Німеччині розробив методи гімнастики, які стали основою для шкільних програм фізичного виховання. Паралельно з цим у Великобританії популярними стали спортивні ігри, такі як футбол і регбі, які поширювались по всьому світу через колоніальну експансію.

4. XX століття: золота ера фітнесу. Виникнення масової фізкультури.

У XX столітті фітнес стає масовим явищем. Після Другої світової війни фітнес-рух отримує новий поштовх завдяки Джеку Лаланне і його телепередачам. У 1950-х і 60-х роках фітнес-клуби і тренажерні зали починають з'являтися у великих містах. Зростає популярність бодібілдингу завдяки таким постатям, як Арнольд Шварценеггер.

З початком XX століття фізична культура стає масовим явищем. Засновник бодібілдингу Юджин Сендоу популяризував ідею розвиненого тіла через виступи і публікації. У цей же час з'явилися перші жіночі фітнес-програми, які пропагували здоровий спосіб життя і боротьбу з надмірною вагою.

5. 1980-90-ті: аеробіка і фітнес для всіх.

1980-ті роки відзначилися бумом аеробіки, який започаткувала Джейн Фонда. Групові заняття стали дуже популярними, особливо серед жінок. Крім того, в цей період з'являються перші програми для занять фітнесом вдома. З'являються різні напрямки, такі як стретчінг, йога, пілатес і танцювальні фітнес-програми [43].

1980-1990-ті: ера аеробіки і відеотренувань. Аеробіка стала символом фітнесу для широких мас, особливо серед жінок. Виникли також інші фітнес-напрямки, такі як степ-аеробіка і водна аеробіка. В 1990-х роках, завдяки зростанню популярності відеотренувань, люди отримали можливість займатися фітнесом вдома.

6. 2000-ні: різноманітність і технології.

З початку нового тисячоліття фітнес став ще більш різноманітним. Впровадження технологій змінило підхід до тренувань. Виникають онлайн-тренування, мобільні додатки для фітнесу і трекери активності. З'являються нові тренди, такі як CrossFit, HIIT (високоінтенсивні інтервальні тренування) і функціональний тренінг. 2000-ні: інновації і персоналізація.

З розвитком технологій у 2000-х роках фітнес став ще доступнішим і персоналізованим. Виникають фітнес-додатки, онлайн-платформи для тренувань та трекери активності, такі як Fitbit. З'являються нові тренди, такі як йога, яка стає ще популярнішою завдяки своїм фізичним і медитативним аспектам.

7. Сучасний період: персоналізація і холістичний підхід.

Сьогодні фітнес стає ще більш персоналізованим. Люди шукають індивідуальні програми тренувань, що відповідають їхнім потребам і цілям. Холістичний підхід до здоров'я, який включає не лише фізичну активність, але й правильне харчування, ментальне здоров'я та відпочинок, стає все більш популярним [44].

Сьогодні фітнес інтегрує різні аспекти здоров'я, включаючи ментальне і емоційне благополуччя. Холістичний підхід до фітнесу включає здорове харчування, медитації, та контроль за рівнем стресу. Тренди такі як «mind-body

fitness» (фітнес для тіла і розуму) набирають популярність, включаючи практики, які поєднують фізичну активність з медитацією, наприклад, стретчінг, пілатес та йога [41].

Еволюція фітнес-трендів відображає зміни у суспільстві, технологіях і науці. Від давніх ритуалів і військових тренувань до сучасних технологічних інновацій і холістичних підходів, фітнес завжди адаптувався до нових знань і потреб людей. Сьогодні фітнес є доступним і різноманітним, пропонуючи кожному можливість знайти свій шлях до здоров'я і гармонії. Еволюція фітнес-трендів відображає загальний розвиток суспільства і науки. Від античної гімнастики до сучасних інноваційних методик, фітнес постійно змінюється, пристосовуючись до нових знань і потреб людей. Сучасний фітнес пропонує широкий спектр можливостей для підтримки здорового і активного способу життя, що робить його доступним і цікавим для всіх [45].

3. Методика проведення занять оздоровчим фітнесом

При організації занять фітнесом проводиться більша підготовча робота (анкетування, медичне обстеження). Після підготовчого етапу основний алгоритм роботи полягає в наступному:

– вибір і твердження програми на найближчий і тривалий період – як керівництво до подальших дій;

– висновок контракту між виконавцем програми й керівником (організацією), покликаного надати максимальну допомогу людям – зробити рухову активність необхідним компонентом життя шляхом організації доступних, цікавих і результативних занять;

– проведення регулярних занять із відповідним керуванням процесом оздоровлення в цілому, наданням допомоги, створенням комфортних умов і безпеки;

– поточний і етапний контроль за станом термінових і схованих реакцій, з аналізом організму на фізичне навантаження – для чого використовуються візуальні спостереження, тестування, медичне обстеження, консультації й

рекомендації із всіх питань, пов’язаним із заняттями;

– на основі аналізу поточних результатів занять порівняння стану й окремих його ознак з вихідними показниками, із середніми «стандартними» характеристиками віково-статевою групи, до якої він ставиться, а також модельними нормативами – проведення оцінки дієвості використовуваної програми фітнеса й, якщо буде потреба, корекцій її.

Фітнес (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастки (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки [8].

Принципи розробки робочих програм багато в чому подібні із принципами теорії й методики тренування вітчизняної системи фізичного виховання. Типовими є наступні:

– індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб з обліком його особливостей;

– програмування й конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність рішення завдань фізичного вдосконалювання;

– регламентація навантажень і адекватність їхнього застосування;

– прагнення до адаптації до навантажень і в цілому до вправ;

– строге дозування навантажень і послідовне їхнє збільшення;

– облік можливості оборотності (зниження) результатів і відбиття її в керованій динаміці впливів;

– сполучення результативності занять із їхньою безпекою.

Для тренувальних програм характерне використання різних форм організації занять. Вони можуть визначатися увагою до необхідної специфіки вправ, наприклад: силовий, аеробної, ЗРВ, або частоті, інтенсивності й тривалості занять – визначальний особливий тип заняття.

Частота занять залежить від конкретних завдань підготовки й можливостей. Тому даний показник коливається в широких межах: від разових у тиждень до щоденних, але із чітким чергуванням роботи й відпочинку.

Інтенсивність роботи є провідним показником напруженості вправ і навантаження в цілому. Керування їм здійснюється за принципом «гойдалок», тобто послідовного варіювання навантаження: збільшення, деякої стабілізації, зменшення. Цей принцип витримується при використанні однієї вправи в цілому занятті й циклі тренувань. При цьому для аеробних видів вправ основним критерієм контролю приймається ЧСС, а для силових – вага вантажу або величина опору руху [26].

Тривалість роботи як ознака, що враховується, характеризує тривалість «сеансу» фізичних вправ і періодичність їхніх повторень. Цей параметр більше показовий за умови стабільності обсягу вправ і темпу їхнього виконання. Хоча в цілому він дозволяє представити загальну структуру тренувального процесу й обсяг навантажень, що впливають на поточний стан і його програмувальну реактивність. Цим визначається й вибір тактики тренування в цілому, залучення засобів підготовки активного й щодо пасивного характеру, а також способів відновлення [5].

Характер вправ визначає змістовну сторону тренувального процесу з урахуванням інтересів, можливостей і завдань, обумовлених винятково для кожного.

Даний комплекс показників у цілому дає можливість вибору тої або іншої програми занять [32].

Методичні особливості організації занять можуть бути наступними:

1. Оптимальна частота занять у тиждень від 3 до 5, хоча границі режиму досить мінливі залежно від вихідних даних і мотивації, наприклад: для спалювання жиру краще планувати 4-7 занять у тиждень із низьким і помірним рівнем інтенсивності;
2. Плавність зміни навантаження з урахуванням вимог безпеки й ефективності реалізується у вигляді «драбинки», тобто зі східчастою зміною навантаження;
3. Типовими варіантами чергування навантаження за таким принципом є наступні:

1) маленькі й однакові сходи,

2) більші й однакові сходи,

3) широкі сходи,

4) вузькі сходи,

5) комбіновані сходи.

Повинно бути ясно, що такий образний вислів навантаження в значеннєвому змісті має варіювання обсягів, інтенсивності, складності й фізичним труднощам кожної вправи, серій і занять; при цьому важливий пошук оптимального режиму;

4. Допоміжні частини заняття (розминка й відпочинок, перерви й переходи між серіями й заключною частиною) по показниках ЧСС дозволяють мати орієнтир для керування станом, визначати адекватність пропонованого навантаження; при цьому вважається, що оптимальна реакція організму на навантаження в розминці виражається величиною ЧСС, що відповідає нижній границі індивідуального тренувального діапазону ± 10 уд/хв, а в заключній частині повинна становити 100 уд/хв і нижче.

Залежно від інтенсивності планованої основної частини заняття тривалість:

а) розминки звичайно становить 5-10 хв., а спеціальних вправ на розтягування - до 5 хв;

б) для охолодження - 3-5 хв;

5. Тривалість виконання вправ в основній частині заняття може коливатися залежно від типу тренування:

– в аеробному тренінгу від 15 хв. і більше залежно від завдань, наприклад: для спалювання жиру не менш 20 хв;

– середнє навантаження в силовому тренуванні від 15 хв. і більше при виконанні одного комплексу за схемою: 1 хв. роботи й 30 секунд відпочинку зі зміною робочих положень (груп м’язів) або тренажерів плюс комплекс до 10 вправ. При цьому м’язовий тренінг протікає з інтенсивністю 30-100 % від величини максимального разового навантаження при середній частоті

повторень – 10 і використовується для нарощування м’язової маси;

– для циклічної роботи в силовому тренуванні режим кожного підходу може бути вкороченим – 30 секунд робота й 15 секунд пауза, але обсяг і тривалість тренування за сумарними показниками в цьому випадку зростає: використовується до 20 тренажерів і серій.

6. Сполучення вправ різного характеру визначає основну спрямованість заняття й програми в цілому: тренування, розвиток гнучкості, сили, витривалості. При цьому важливі такі моменти:

1) рівень підготовленості і її слабкі сторони;

2) повторність елементів локомоторних дій за участю великих м’язових груп;

3) акцентування уваги на ті м’язові групи, які випробовують повторні навантаження;

4) індивідуальний підбор обтяжень відповідно до ваги, віком і силовими можливостями;

5) сполучення аеробних і силових вправ як засіб регулювання навантаження на окремі ланки тіла, особливо нижні кінцівки [7].

Таким чином, облік окремих методичних вимог до організації занять, а також параметричних умов і діапазонів фізичної роботи є запорукою в досягненні істотних результатів поліпшення фізичних кондицій і оздоровлення людини.

4. Види фітнесу.

Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист-бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

Аква-фітнес – заняття проводяться в басейні і складаються з серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м’язів і зв’язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами,

танцювальні кроки тощо.

Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Обмежень по віку у цьому виді фіт несу немає – займатися можуть і зовсім юні, і літні люди. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину [4].

Корисна аква-аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій.

Аква-джокінг – заняття проводяться в басейні із спеціальним поясом, що утримує тіло у вертикальному положенні. Основна мета − домогтися максимального розвантаження хребта за допомогою ваги власного тіла. Найбільш ефективний цей вид фітнесу при захворюваннях хребта і суглобів, відновлення після травм опорно-рухового апарату [4].

Спінінг або сайкл рібок – динамічне тренування на велотренажерах перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео – пейзажі. При крутому підйомі потрібно натискати на педалі зі всієї сили, а при пологому спуску є можливість розслабитись. Бажаючим скинути зайві кілограми, зміцнити м’язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під ритмічну музику сприятиме позитивним емоціям [4].

Памп-фітнес – силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується тільки фізично підготовленим людям [4].

Слайд фітнес – силовий вид фітнесу, де ті що займаються надягають особливе взуття, встають на спеціальну гладку доріжку довжиною 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, м’язів і суглобів, покращення координації рухів і рівноваги.

Резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Найчастіше займаються діти з батьками. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості.

Степ-фітнес – танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи – 20 см, а для підготовлених – 30 см, ширина – 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [4].

Дубль степ – різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [4].

Фітнес йога – це абсолютно новий революційний тип фізичної культури. Поєднання традиційних східних дисциплін і нового, динамічного підходу до виконання різних поз (асан) в процесі тренування повністю змінює уявлення про сучасний фітнес. В результаті виконання всього комплексу вправ м'язи стають – сильніше, а тіло придбає додаткову гнучкість. Фітнес йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму.

Йога фітнес – вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [3].

Бокс-фітнес і карате-фітнес – види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодинці або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [38].

Питання для самоконтролю:

1. Що таке фітнес?
2. Як проводять заняття з фітнесу?
3. У чому особливість занять з фітнесу?
4. Чи всі можуть займатися фітнесом?
5. Назвіть різновиди занять фітнесом.

Тема 1.4 Фітнес технології, які засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Тема 1.4 Фітнес технології, які засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини.

Мета: ознайомити здобувачів освіти з фітнес-програмами аеробної і силової витривалості, корекції фігури, координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; **з**датність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних

потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): Гімнастика, оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний, степ-аеробіка, базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ, роуп-скіппінг, фітбол-аеробіка, стретчинг.

ТЗН наочність: презентація, фітбольні м'ячі, карімати, скакалки, гантелі, степ-платформи.

Рекомендована література: 4; 7; 9; 17; 19; 45.

План лекції

1. Гімнастика. Як основа оздоровчих видів.
2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури, координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
3. Стретчинг – як окремий напрям фітнесу.

Зміст лекції

1. Гімнастика. Як основа оздоровчих видів.

Гімнастика (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Сьогодні видів гімнастики багато: спортивна, художня, лікувальна, коригуюча, атлетична, дихальна, гантельна, аеробна, ритмічна.

Основними засобами оздоровчих видів гімнастики вважаються вправи для загального розвитку. Це рухи, що виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках. Саме вправи для загального розвитку використовуються у системі фізичної рекреації для розвитку й удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини, для формування правильної постави і корекції її недоліків, для формування різноманітних життєво необхідних умінь і навичок [3].

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації й розповсюдження аеробіки успішно виступила відома артистка Джейн Фонда. Базовими гімнастичними вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки та махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітну дію на організм і розвиток координаційних здібностей у тих, хто займається. Окрім аеробних координаційних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості [47].

В Україні наприкінці 70-х років XX ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна зарубіжній аеробіці ритмічна гімнастика, що об'єднала в собі досягнення художньої й жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями:

- оздоровчий,
- танцювальний,
- спортивно-орієнтовний,
- профілактико-реабілітаційний та ін.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнеспрограм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів. Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки по категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

I − аеробної витривалості;

II − силової витривалості та корекції фігури;

III − координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення) [3].

2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури, координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.

Фітнес-програми І категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках XX ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м’язи плечового поясу. Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків. Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об’єднаних у різні варіанти та комбінації [25].

Основна методична умова їх виконання − оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через «верх», крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випади тощо.

Найбільш відомі види степ-аеробіки:

– базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ та степ- «навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;

– ITBI (Total Body Workout) − інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;

– hight-impact – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

– hight-low impact – змішаний напрям: hight- і low-impact аеробіки;

– роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах (основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках XX ст. бельгійський тренер Річард Стендаль) [30].

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

– оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;

– рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

– спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов’язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах:

– повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом);

– ноги разом, ноги нарізно;

– поперемінно спереду права, ліва (степ);

– на двох, права уперед на п’ятку, на двох, назад на носок;

– ноги схресно (поперемінно);
– з подвійним обертанням зі скакалкою;
– з пересуванням;
– обертаючи скакалку назад;
– з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин:

– з однією скакалкою;
– використання двох довгих скакалок одночасно.

Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша містить стрибки на швидкість за 30 с (при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок)), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму [51].

Фітнес-програми II категорії, направлені на розвиток силової витривалості та корекції фігури.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелі). Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла.

Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 х 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибіркову спрямованість:

– базове заняття проводиться для розвитку основних груп м'язів, шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;

– комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, степу і вправ із обтяженнями;

– заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стільці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»). Також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат. Все це дозволяє значно розширити контингент тих, хто займається [11].

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з

урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості. До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

– основне (базове) сидячи;
– лежачи на животі обличчям донизу;
– лежачи на м’ячі з опорою на руки;
– лежачи на м’ячі обличчям угору;
– лежачи на боці на м’ячі;
– «ноги на м’ячі»;
– лежачи на животі, м’яч притиснутий п’ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

– вузькоспрямовані вправи для косих м’язів живота, м’язів плечового пояса, спини, бокових м’язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
– комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м’язових груп;
– стретчінг для м’язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

Комплекси вправ на м’ячах в залежності від поставлених завдань і підбору засобів можуть мати різну спрямованість:

– для зміцнення м’язів рук і плечового поясу;
– для зміцнення м’язів черевного преса;
– для зміцнення м’язів спини і тазу;
– для зміцнення м’язів ніг і зводу стопи;
– для збільшення гнучкості і рухливості в суглобах;
– для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату;
– для формування постави;
– для розвитку спритності і координації рухів;
– для розвитку танцювальності і музикальності;
– для розслаблення і релаксації як засобів профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів) [11].

Тераробіка. Заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчінгом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання [39].

Фітнес-програми ІІІ категорії, направлені на розвиток координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Hight-impact – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі). Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики.

Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищують емоційний фон заняття. Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, роблячи позитивний вплив на серцево-судинну систему. Тривалість стандартного уроку − 60 хвилин.

У процесі занять опрацьовуються великі групи м’язів, особливо в нижній частині тіла, коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей. У танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів, а саме:

– поліцентрика − різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;

– ізоляція − рух, здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;

– мультиплікація − один рух, розкладений на безліч складових за одну ритмічну одиницю;

– опозиція − рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;

– протирух (варіант опозиції) − рух однієї частини тіла назустріч іншій [39].

Як система різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ вона є доступним ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед населення, є складовою частиною програм фізичного виховання шкіл і вишів.

Оздоровча танцювальна аеробіка має ряд переваг:

1) Формує красиві м’язи;
2) Доступна для всіх людей;
3) Допомагає спалювати жир;
4) Покращує циркуляцію крові;
5) Знижує рівень холестерину;
6) Знижує рівень тривожності та напруги, позбавляє депресії;
7) Дає свободу у виборі графіку занять;
8) Укріплює імунну систему [42].

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Бокс-аеробіка будується на використанні серії дрібноамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

Карате-робіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера і каратиста (джег лівою, хук правою, йоко-гірі, джег правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йокогірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчінгу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції [32].

3. Стретчинг – як окремий напрям фітнесу.

Стретчинг як модний напрямок прийшов зі США, швидко охопив усю Європу і став дуже популярним у спортивних і оздоровчих заняттях. Він нерозривно пов'язаний практично з усіма напрямками фітнесу, оскільки саме стретчингом завершуються всі програми оздоровчого тренування. Стретчинг – це гнучкість [19].

Гнучкістю є здатність суглобів здійснювати рухи з максимально можливою для них амплітудою. Ця якість у першу чергу залежить від еластичності примикаючих до суглобів м'язів і їх фасцій (оболонок). Якщо м'язи і навколишні їх тканини володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. У стретчингу використовуються вправи, при яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні. [29].

Статичні – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза та утримується впродовж 30-60 секунд. При цьому напружувати розтягнуті м'язові групи можна періодично або постійно. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів отримали назву стретчинг. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики. Перевага статичного стретчинга: утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні, оскільки відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму.

Фізіологічною основою таких вправ є активізація м’язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягнення [38].

Динамічний стретчинг – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів. Балістичний стретчинг – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м’язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах чи згинання. Швидкість розтягування м’язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. Стретчингом можна займатися в будь-якому віці.

Правила, яких варто дотримуватися для досягнення найкращих результатів:

– потрібно дати м’язам добре розігрітися. Під час вправ коліна варто тримати прямими, тоді розтяжка буде більш ефективною;

– необхідно дотримуватися правильного дихання. Не треба його затримувати, слід спокійно робити вдих, потім видих. Це дозволить легко працювати. Якщо не витримувати правильний дихальний ритм, то можна втратити свідомість;

– щоб не перенапружувати м’язи, не потрібно виконувати сильних фізичних навантажень до і після заняття. Інакше можуть виникнути сильні болі;

– слід відвідувати заняття регулярно, а вправи повторювати так, як показує інструктор. Тільки в цьому випадку можна буде отримати ефект від тренувань. Стретчинг необхідний для того, щоб зробити м’язи гнучкими, а суглоби – рухливими, він допомагає розслабитися після тренування, привести ритм серцевих скорочень в норму, поступово зменшити інтенсивність метаболічних процесів у м’язах, що дозволяє уникнути болю і неприємних відчуттів на наступний день.

Переваги стретчинга перед іншими видами фізичних вправ:

– вправи на розтягування корисні всім, незалежно від віку, статі і ступеня гнучкості;

– є відмінною профілактикою відкладення солей;

– допомагає суглобам стати більш гнучкими і рухливими;

– покращує серцево-судинну і дихальну системи;

– при мінімальних витратах часу можна досягти максимальних результатів.

Основні правила, яких необхідно дотримуватися при заняттях стретчингом:

– кожну позу потрібно тримати не менше десяти-тридцяти секунд;

– краще тягнутися менш сильно, головне не відчувати болю;

– дихання повинно бути глибоким, рівним і повільним;

– дихання не повинно бути переривчастим;

– не можна затримувати дихання;

– під час виконання вправи повністю концентруйтеся на тій частині тіла, яку розтягує;

– під час вправ завжди зберігайте рівновагу;

– кожна вправа починається з вдиху, при нахилах – видих.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть види гімнастики.
2. Назвіть напрями ритмічної гімнастики.
3. На що спрямованні види аеробіки по категоріям?
4. Фітнес-програми I категорії для чого призначені?
5. Що таке тераробіка, коли і ким була заснована?
6. Фітнес-програми II категорії направлені на…?
7. Фітнес-програми III категорії на що направлені?
8. Що таке стретчинг?

МОДУЛЬ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Тема 2.1 Структура та зміст програм з фітнесу

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Мета: ознайомити здобувачів освіти зі структурою та змістом фітнес-програмами; технологією створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з

фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): Цільова установка, етапи тренування, методи контролю та оцінки, заходи безпеки та застереження, стретчинг, підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, довільний, релаксаційний.

ТЗН наочність: презентація, фітбольні м'ячі, карімати, скакалки, гантелі, степ-платформи.

План лекції

1. Структура і зміст фітнес-програм
2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

Рекомендована література: 7; 14; 16; 21; 29; 34; 41.

Зміст лекції

1. Структура і зміст фітнес-програм

Фітнес-програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена [34].

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до − і післяпологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
2. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);
3. Методи контролю та оцінки (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);
4. Заходи безпеки та застереження (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);
5. Спеціальна література та джерела (де надається список рекомендованої спеціальної літератури) [39].

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напряму виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з фітнесу для дорослих може бути така його структура:

I. Підготовча частина:
   – організація учасників;
   – розминка;

II. Основна частина:
   – аеробна або кардіореспіраторна частина;
   – силова частина;
   – компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

III. Заключна частина:
   – вправи на розслаблення м’язів та в глибокому диханні;
   – оцінка фізичного стану;
   – підведення підсумків;
   – домашнє завдання.

Одним із компонентів сучасних фітнес-програм є стретчинг – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м’язів та розвитку рухливості у суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м’язах після навантажень і є хорошою профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу складає міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м’язі й підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м’язової тканини, зв’язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м’язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на окрему м’язову групу, таким чином охоплюються практично всі основні групи

м’язів. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні вправи тонічного стретчингу виконуються у положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Невід’ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м’язів, гнучкість[8].

Наведені узагальнена структура фітнес-програми загалом, та окремого заняття, зокрема може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих: на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових блоків:

– підвідний (підготовка організму того, хто займається, до
– заняття);
– аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем
– організму);
– танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й установки на розвиток координаційних здатностей та почуття ритму);
– корегуючий (корекція постави та фігури тіла, вправи силового характеру);
– профілактичний (профілактика різних захворювань);
– довільний (розвиток витривалості і гнучкості);
– релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути

і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА (оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка представлена чотирма групами програм:

– спортивні програми – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, програми ОРРА спортивні з фітнесу рекреаційні оздоровчі показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправі, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитись безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри «Спорт для всіх» тощо;



− результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;

− поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи,

тренажери, фітболи, спінбайки тощо);

− ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації внесли та вносять найбільший вклад у розвиток нових фітнес-програм. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та інших. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країн належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія).

Цими міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, котрі успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм.

Науково-дослідницькі організації та вчені України вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа, Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-дослідницьким інститутом фізичної культури, Волгоградським науково-дослідницьким інститутом оздоровчої фізичної культури та іншими установами [2;25].

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

5) фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;

6) фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

7) перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

Представники фітнес-індустрії є провідною рушійною силою в розробці та впровадженню фітнес-програм, так як залучення широких верств населення до ОРРА – одне з основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з фінансуванням видавництва методичних посібників і рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, створенням аудіо та відеопродукції, а також організацією і проведенням освітніх семінарів і курсів з підготовки інструкторів оздоровчого

і спортивного фітнесу.

Питання для самоконтролю:

1. Розташуйте наведені розділи у правильній послідовності, відповідно до структури фітнес-програми, пронумерувавши їх від першого до п'ятого:
2. Що є основою стретчингу?
3. Що є невід’ємним компонентом фітнес-програм?

Тема 2.2 Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес-технологіями.

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Мета: Ознайомити здобувачів освіти з основними особливостями техніки виконання базових вправ, що використовуються в сучасних фітнес-технологіях. Сформувати розуміння ключових принципів безпечного та ефективного виконання рухів у фітнесі**.** Мотивувати до подальшого самостійного вивчення та практичного застосування знань про техніку виконання вправ у своїй майбутній професійній діяльності.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; **з**датність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів,

інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): цільова установка, етапи тренування, методи контролю та оцінки, заходи безпеки, стретчинг, підвідний етап, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, довільний та релаксаційний види вправ, інтенсивність та об'єм фізичного навантаження, ЧСС (частота серцевих скорочень), метод Карвонена, фізичні вправи (постійної та змінної інтенсивності).

ТЗН наочність: презентація, фітбольні м'ячі, каримати, скакалки, гантелі, степ-платформи.

План лекції

1. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій.
2. Типи та структура занять з фітнесу.
3. Методика побудови комплексів вправ.
4. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій.

Рекомендована література: 7; 13; 16; 21; 29; 34; 41.

Зміст лекції

1. **Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій**

В таблиці 1 розглянуто техніка виконання вправ фітнесу [13].

Заборонені рухи	Практична заміна забороненим рухам
Рухи головою	
Нахил голови назад	Нахил голови в сторону

Повний коловий оберт головою	Напівколо через нахил голови вперед
Рухи руками	
Колові рухи, згинання та розгинання рук з великою амплітудою і швидкістю	Рухи рук з помірною амплітудою в зоні візуального контролю
Тривалі рухи руками над головою	Рухи середньої амплітуди
Згинання та розгинання рук в упорі сидячи позаду	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах
Рухи тулубом	
Нахили назад з будь яких вихідних положень	З положення лежачи обличчям до низу руки за голову, до гори або в сторони, з невеликим підніманням ніг та рук від підлоги, витягуючись у довжину
Нахили вперед без опори	Нахили вперед зігнувшись або прогнувшись з опорою на стегна чи коліна
Нахили в сторони без опори	Нахил у сторону з опорою на стегно чи коліно, в залежності від вихідного положення

Таблиця 1 Техніка виконання вправ фітнесу

2. Типи та структура занять з фітнесу

У своїй практичній діяльності фахівець з фітнесу повинен уміти проводити заняття на високому рівні. Цьому передує ретельна підготовка до

кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати задачі (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) в залежності від типів занять:

− навчальний (підготовка майбутніх фахівців або розучування нових програм як для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації) так і для тих, що займаються);

− тренувальний (зміст якого полягає у виконанні поставлених задач);

− однорідний (заняття направлені на вирішення однієї задачі, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо);

− комплексний (заняття спрямовані на вирішення декількох задач, наприклад: розвиток витривалості та сили);

− комбінований (заняття, під час яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки);

− груповий (передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення занять. Для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб);

− індивідуальний (персональні заняття, на яких вирішуються особисті завдання);

− контрольний (заняття, під час яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, що займаються; перевірка знань стажерів) [14].

Під час фахового навчання в методиці викладання оздоровчої аеробіки також широко застосовуються теоретичні, методичні, практичні, самостійні, контрольно-залікові заняття.

Побудову занять оздоровчої аеробіки слід виконувати в декілька етапів. Передусім визначити мету занять, наприклад: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім поставити задачі заняття, наприклад: розвиток сили, покращення координації рухів тощо. Наступний етап планування заняття передбачає підбір засобів, для рішення завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ,

танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм.

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної тривалості занять, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, що займаються. Як правило, тривалість становить 60 хвилин, але в залежності від різновиду аеробіки, час заняття може змінюватися. Наприклад, урочна форма в школі триває 45 хвилин, позаурочна форма занять від 15 до 90 хвилин (ранкова гігієнічна гімнастика, в групах подовженого дня, факультативи, секції); у закладах вищої освіти практикується заняття тривалістю 90 хвилин; в комерційних закладах практикують «клубну систему», де застосовуються окрім комбінованих занять тривалістю 60-90 хвилин в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл − 30-40 хв, аква-аеробіка − 30-45 хв, класична аеробіка та степ-аеробіка − 50 хв, танцювальна аеробіка − 50-60 хв, пілатес, тайчі, фітнес-йога − 60-90 хв [19].

В залежності від тривалості занять доцільно визначати окремі частини заняття у відсотковому відношенні:

1) Підготовча − 12-15 %.
2) Основна − 70-80 %.
3) Заключна − 8-10 %.

Проведення занять з фітнесу на сучасному рівні передбачає планування не тільки окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких має свій зміст та поставлені завдання.

Структура заняття з фітнесу може змінюватися в залежності від мети, поставлених задач, виду аеробіки. При чому в підготовчій та заключній частині видозмінюється сам зміст, а в основній окрім змісту і напрямок занять.

Дотепер серед різних спеціалістів не існує єдиної думки щодо більш корисного застосування того чи іншого напрямку занять. Перш за все вибору заняття повинна передувати постановка окремих задач. Якщо основна задача стоїть − тренування ЧСС та витрат надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Але такому роду навантажень

повинен передувати високий рівень фізичної підготовки відвідувачів, що, в свою чергу, запобігатиме отриманню травм та фізичній перевтомі. Для тих, хто має бажання розвивати витривалість та силову витривалість, більш підійдуть заняття комплексного (комбінованого) характеру. Великої популярності сьогодні набуває відвідування окремих занять силового тренування та занять психічно-регулюючого направлення аеробіки (тайчі, фітнес-йога тощо). Але при побудові змісту даних занять слід дотримуватися перш за все принципів та методів фітнесу, а не бодібілдингу чи східних гімнастичних систем [41].

3. Методика побудови комплексів вправ

Застосовуючи дану методику в оздоровчій аеробіці, майбутній фахівець повинен пам’ятати, що навчання вправам − це складний та тривалий процес, де головним аспектом виступає правильність техніки виконання рухів тими, що займаються. Важливе значення має дотримання етапів послідовності вивчення рухів:

Початковий етап навчання. Передбачає попереднє ознайомлення з різними руховими режимами, де рухи виконуються, як правило, невпевнено, з однотипними помилками.

Поглиблений етап розучування вправ. Застосовується для покращення технічних характеристик виконання рухів та поступового їх ускладнення.

Етап закріплення та вдосконалення. Визначається роботою над деталями техніки та автоматизацією виконання різноманітних простих та складних рухів.

Складність виникає при застосуванні переважно ациклічних рухів оздоровчої аеробіки. Тому при навчанні можуть виникнути труднощі з опануванням навіть простих базових рухів.

На заняттях з фітнесу тренер застосовує *поточний метод виконання вправ* (вправи послідовно та безперервно змінюють одна одну). Це перешкоджає викладачеві виконувати завчасно та одночасно усі функції під час занять: вільно спілкуватися як вербально так і не вербально, слідкувати за технікою виконання та безпекою рухів, виправляти помилки у тих, що займаються, підтримувати емоційний фон занять тощо. Все це підвищує вимоги до викладача [15].

При навчанні вправам аеробіки застосовується достатньо загальних методів та методичних прийомів:

Серійно-поточний метод. Застосовуються мінімальні перерви між виконанням різних вправ.

Метод цілісного розучування вправ. Передбачає розучування окремих нескладних рухів, не розбиваючи їх на окремі компоненти. Наприклад: прості вправи класичної аеробіки (базові рухи ніг та рук); деякі складні рухи, які недоцільно вивчати окремо; рухи, які були вже вивчені та закріплені раніше.

Метод розчленованого розучування вправ. Практикує розучування більш складних вправ (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним їх об'єднанням у цілісну дію.

Наприклад: комбінованих кроків, рухів рук, складних за координацією рухів, танцювальних рухів та швидких за виконанням вправ тощо. За допомогою даної методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки.

Методичний прийом від повільного до швидкого. Характеризується виконанням одного й того самого руху в повільному темпі (для кращого запам'ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання та вдосконалення вивченого руху). Цей методичний прийом не рекомендується застосовувати тривалий час, тому що такі дії призводять до зниження інтенсивності заняття.

Скорочення кількості повторів. Застосовується для розучування рухів, які мають дві і більше складових.

Просторове навчання рухам. Застосовується для ознайомленням тих, що займаються з новими положеннями тіла.

Перед тим, як почати побудову комплексу вправ необхідно визначити його цільову направленість та задачі. В процесі розробки можна виділити декілька етапів:

− визначення кількості серій, їх співвідношення в програмі заняття, загального змісту, побудова схеми комбінації;

− визначення кількості ступенів у серії в залежності від цільової направленості;

− підбір засобів для кожного ступеня, виявлення послідовності вправ і з’єднань протягом ступенів;

− складання фонограми;

− її випробування та корекція;

− виконання комбінації.

В практиці оздоровчої аеробіки з великим успіхом використовуються різноманітні специфічні хореографічні методи побудови комбінацій та комплексів вправ [20].

4. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій

Сьогодні фітнес є одним із найпопулярніших та найдоступніших напрямків оздоровчої фізичної культури.

Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту.

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше доцільно регулювати навантаження занять.

Фізичне навантаження − це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні.

Навантаження відрізняється за *зовнішньою* та *внутрішньою* стороною. До зовнішньою сторони належать інтенсивність та об’єм, які, в свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям тих, що займаються. Зовнішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх сторін навантаження.

Інтенсивність − це сила дії конкретної вправи на організм людини.

Інтенсивність визначається окремими руховими діями або м’язовою роботою в цілому. Слід розрізняти ступінь інтенсивності навантаження під час

виконання окремої вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку, чи всієї програми заняття.

Регулювання інтенсивності навантаження під час занять оздоровчої аеробіки залежить від ряду факторів: темпу виконання, величини амплітуди, величини прискорення, координаційної складності, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ.

Рівень інтенсивності повинен бути лише таким, який дозволяє забезпечити технічно якісне виконання вправи.

Під час занять оздоровчою аеробікою застосовуються різні методи оцінки інтенсивності навантаження за ЧСС:

Оцінка інтенсивності у відсотках від ЧСС max. Визначається ЧСС під час навантаження і переводиться у відсотки від максимальної ЧСС. Найчастіше ЧСС max визначається за формулою (220-вік).

Формула Карвонена − вимірюється ЧСС у спокої (приклавши пальці на зап'ястя, шию або до серця, рахуємо ЧСС за 15 с та множимо на 4), далі заміряємо ЧСС під час виконання аеробних вправ (для достовірності додаємо до загальної суми 10%, в зв'язку з зупинкою аеробної роботи), а також декілька раз після виконаної роботи.

Наприклад, розрахуємо тренувальну частоту серцевих скорочень з заданою інтенсивністю 70 % для 30-річної жінки, у якої ЧСС у стані спокою 70 уд/хв.

ЧСС тр 70% = (ЧСС max − ЧСС у спокої) х 0,7+ЧСС у спокої = [(220-30)-70] х 0,7+70=154

Метод розмовного тесту. Застосовується для визначення комфортності на заняттях. Одразу після навантаження особа, яку тестують, повинна ритмічно дихати і без зайвих перешкод вимовити коротку фразу. В разі невдалого складання тесту інтенсивність слід знизити [13; 15].

Для визначення ефективності заняття та, особливо, запобігання негативних моментів може проводитися індивідуальний контроль інтенсивності тренування. ЧСС визначається пальпаторним способом на зап'ясті або шиї

шляхом накладання двох пальців на відповідну частину тіла. Підрахунок ведеться протягом 10 с, після чого отриману величину множать на 6. Під час заняття і по його закінченні рекомендується робити декілька замірів ЧСС (до заняття, після закінчення частин занять, після максимального навантаження в занятті, одразу після закінчення, а також на 3-й та 10-й хвилині відпочинку).
Усі виміри можуть заноситись у спеціальний графік.

Об'єм − це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку, чи всієї програми заняття або серії занять.

Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається в одиницях довжини або часу. Наприклад, заняття з вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзда сидячи, 2 км стоячи або комплекс вправ в період аеробної вершини тривалістю 15-20 хвилин. У силовому тренуванні об'єм навантаження визначаються кількістю повторів та загальною масою обтяжень.

Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими фізичними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних її величин. *Величину* навантаження можна визначити шляхом виміру показників часу рухової реакції, часу виконання одиночного руху, одного підходу, серії підходів, тренування в цілому, величини та характеру прояву зусиль, ЧСС, частоти та глибини дихання, величини серцевого викиду, поглинання кисню, швидкості відновлення працездатності, швидкості та рухомості нервових процесів тощо.

Величина навантаження тісно пов'язана з інтенсивністю та об'ємом, тобто для раціонального управління процесом фізичного виховання і спортивного тренування необхідно враховувати як зовнішню, так і внутрішню сторони навантаження.

У повсякденній праці фахівець планує практично однаковий рівень (інтенсивність, об’єм, величина) навантаження для всієї групи тих, що займаються та окремо для відвідувачів персональних (індивідуальних) занять. Але на відміну від чітких та добре підібраних вправ для однієї особи, групові заняття є більш популярними, тому що окрім вирішення поставлених завдань наприклад, позитивних фізіологічних змін організму, також приділяють увагу емоційним завданням. Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки є підтримка емоціонального фону, тому що гарний результат роботи, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму перш за все призводить до позитивних емоцій.

Під час занять з оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливості всіх осіб, тому що у однієї і тієї самої особи, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як період овуально-менструального циклу, період клімаксу, нестійкості психологічної ситуації, зміни погодних умов тощо. Для виключення негативних побічних ефектів в процесі занять проводяться систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) тих, що займаються [42].

Симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ:

- слабкий частий пульс;
- рідкий пульс;
- учащання пульсу (тахікардія);
- позачергове скорочення серцевого м’яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- головокружіння;
- болі в області грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація в просторі;
- біль у м’язах;

- біль у суглобах;
- переїдання;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

Для забезпечення максимальної ефективності і безпеки, тренувальна програма з оздоровчої аеробіки повинна включати в себе чіткі інструкції до виконання вправ, режиму заняття, тривалості занять та частоти тренувань. Фізичні вправи поділяються на наступні підгрупи:

- фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді);
- фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їх виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо);
- фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

Вибір режиму заняття залежить від можливостей тих, що займаються, тобто рівня тренованості та поставлених особистих задач.

В методиці оздоровчої аеробіки застосовуються такі режими (прийоми), як «періодичний» та «довготривалий» тренінг.

«Періодичний тренінг», застосовується в аеробних блоках заняття (аеробний розігрів, аеробна вершина) для людей молодого віку з високим рівнем підготовленості. Зміст цього заняття передбачає чергування вправ з високим рівнем навантаження. Такий режим навантаження краще всього виконувати протягом недовготривалих проміжків часу (від 15 с до 5-6 хв). Після цього в заняття включають вправи з незначним навантаженням та активний відпочинок.

«Довготривалий тренінг», застосовується в аеробних блоках заняття переважно для людей, які тільки починають займатися аеробікою, а також для людей з середнім та низьким рівнем підготовленості. Він передбачає наявність

оптимального навантаження з постійною інтенсивністю виконання рухів протягом досить тривалого часу (від 15 до 40 хв).

Не менш важливими факторами є тривалість одного заняття та частота тренувань.

Частота тренувань − це кількість тренувальних занять на тиждень. Частота тренувань залежить від інтенсивності занять, наприклад, заняття меншої інтенсивності можна проводити частіше, а загалом рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень. Крім цього слід враховувати інтервали активних днів тренування та днів відпочинку. У вихідні дні (субота, неділя) активність людини природно зменшується, тому на початок тижня не потрібно планувати занадто інтенсивних тренувань (рис. 1).

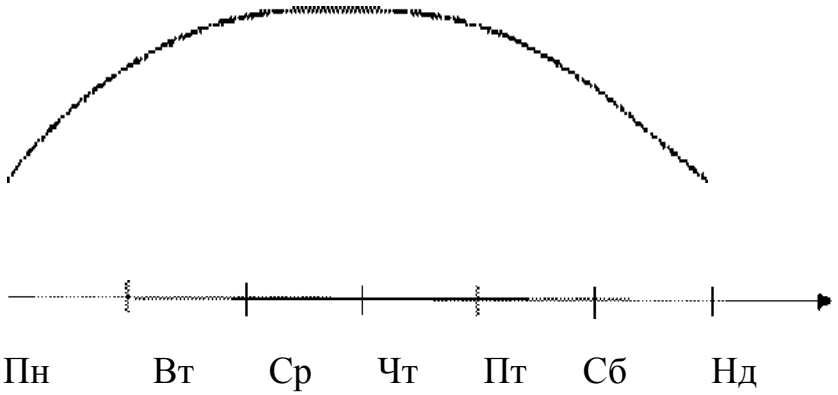


Рис. 1. Рухова активність людини протягом тижня

Питання для самоконтролю:

1. Яка мета фітнес-технологій та основні завдання сучасних занять?
2. Як регулюється фізичне навантаження під час занять з фітнесу?
3. Назвіть заборонені рухи та їх практичні замінники.
4. Які типи занять існують у сучасному фітнесі?
5. Що включає в себе підготовча, основна та заключна частини заняття?
6. Охарактеризуйте методику побудови комплексів вправ.
7. Які методи оцінки інтенсивності фізичних навантажень використовуються?
8. Яка різниця між «періодичним» та «довготривалим» тренінгом?

9. Як фізичні зміни в організмі впливають на вибір інтенсивності занять?
10. Які симптоми можуть свідчити про необхідність припинення виконання вправ?
11. Як правильно планувати частоту тренувань та інтенсивність навантаження протягом тижня?

Тема 2.3 Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Мета: ознайомитися з історією виникнення атлетичних видів гімнастики. Ознайомитися з сучасними атлетичними видами гімнастики як: бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, пампаеробіка, боді-памп – аеробіка, уппер-боді, верса-тренінг, боді-кондииїн, боді-балет, шейпінг і вправами за системою Пілатеса.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з

фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): Бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, памп-аеробіка, боді-памп − аеробіка. уппер-боді, верса-тренінг, боді-кондиииїн, боді-балет, шейпінг, пол-денс, пілатес.

ТЗН наочність: мультимедійна система, презентація, відео.

План лекції

1. Історія виникнення атлетичних видів гімнастики.
2. Різновиди силових та функціональних фітнес-технологій: Бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, памп-аеробіка (боді-памп аеробіка), уппер-боді, верса-тренінг, боді-кондишн, боді-балет, шейпінг, пол-денс, вправи за системою Пілатеса.

Рекомендована література: 9**;** 16; 18; 32; 33; 37; 42, 44, 45, 46.

Зміст лекції

1. Історія виникнення атлетичних видів гімнастики.

Атлетичну гімнастику як систему вправ з обтяженнями використовували ще в IV ст. до н. е. Стародавні римляни розробили спеціальні силові вправи з предметами для розвитку мускулатури, поєднуючи їх з гімнастичними й акробатичними вправами. У II-I ст. до н. е. стародавні медики відзначали лікувальні властивості силових вправ для розробляння суглобів, регулювання дихання, зміцнення ослаблених м’язів. На межі XIX і XX ст. починають з’являтися численні посібники, в яких описуються системи розвитку м’язів із використанням гир, гантелей, обтяжених палиць. Саме в цей період виник культ сильного і красивого тіла з рельєфно розвиненою мускулатурою. Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастки можна віднести до оздоровчих видів гімнастики

з пріоритетом силових вправ із використанням гімнастичних приладів, обтяжень, різних тренажерів. Цей вид гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я, досягнення вищого рівня загальної фізичної підготовки молоді і людей середнього віку. У цьому контексті атлетична гімнастика може суттєво змінювати будову тіла того, хто тренується, формуючи гармонійно розвинену, пропорційну атлетичну фігуру, сприяти розвиткові працездатності, витривалості, спритності й гнучкості. Крім силових вправ із різними обтяженнями та вправ на спеціальних тренажерах, атлетична гімнастика оздоровчого напрямку будується на використанні комплексів, які можуть містити вправи на гнучкість, витривалість, швидкість і спритність.

Існує низка способів, завдяки яким атлетична гімнастика справді відповідає принципам оздоровчого тренування:

− для гармонійного розвитку тіла силові вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи, з акцентом на найменш розвинені;

− для розвитку маси тіла, рельєфу мускулатури, а також удосконалення координаційних здібностей, необхідно використовувати різні режими м'язової діяльності;

− для досягнення найбільшого ефекту від занять необхідно дотримуватися режиму харчування, особистої гігієни та повноцінно відпочивати;

− заняття повинні обов'язково доповнюватися ранковою гігієнічною гімнастикою, виконанням вправ циклічного характеру і на гнучкість.

Для розвитку силових якостей і формування пропорційної фігури в атлетичній гімнастиці оздоровчого спрямування користуються переважно методом повторних зусиль.

2. **Різновиди силових та функціональних фітнес-технологій**

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними важелями, що виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер, який розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику «Будова тіла» (1904 рік).

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на меті нарощування міцної, об’ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Засоби, які застосовуються у бодібілдингу:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м’язів навколо кількох суглобів;
- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м’язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких належать загальнорозвиваючі вправи, що належать до техніки різних видів спорту. Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму є:

− індивідуальні особливості тих, хто займаються, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);
− характер вправ (базові, формуючі);
− режим роботи м’язів;
− швидкість виконання вправ;
− розміри обтяження та інтервал відпочинку;
− обладнання.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здібностей, сили і гнучкості.

Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше – у швидкому. Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток

сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

Калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів.

Мета занять калланетикою – покращення фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Систематичні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращення форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

Памп-аеробіка розробив атлет на ім'я Філліп Міллс з Нової Зіландії на початку 1990-х років. Спочатку нові тренування проводилися в тренажерних залах, але поступово вони перемістилися у звичайні спортклуби. Тренування стали користуватися великою популярністю у жінок.

Головна фішка цього різновиду фітнесу − у суміщенні аеробних і силових навантажень. Від аеробіки тут залишилися ритмічні вправи в групі під заводну музику, а від бодібілдингу − тягання тягарів (штанг). Має всі риси атлетичної гімнастики, заняття проводяться з використанням спеціальних штанг різної ваги у вигляді гімнастичних палиць, а також стандартних обтяжень.

Памп-аеробіка вважається надзвичайно ефективним видом фітнесу, дуже швидко дозволяє підтягнути і накачати м'язи, скинути жир, стати стрункішою і витривалішою.

Найголовніше − під час тренувань уважно слухати тренера і спостерігати за його рухами, щоб швидше опанувати правильну техніку виконання. Цей різновид фітнесу підходить лише тим, хто давно займається фітнесом, і зовсім не підходить новачкам.

Боді-памп – аеробіка, заняття проводяться з використанням міні штанг вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами. Вправи виконуються впродовж 45-60 хвилин без перерви під ритмічну музику. Замість притаманних для аеробіки танцювальних кроків тут виконуються різноманітні жими, присідання і нахили.

Уппер-боді – синтез елементів східних єдиноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Верса-тренінг – різновид комплексної силової аеробіки, яка містить вправи з аеробіки, силові вправи, степ-аеробіку і тренування на розвиток гнучкості (по 20 хвилин).

Боді-кондиційн – силова аеробіка, в якій навантажуються усі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання.

Боді-балет – різновид силової аеробіки, в якому підхід до роботи над тілом запозичений із балету. Вправи з балету дозволяють контролювати і володіти усім тілом. Головна увага приділяється правильній поставі і напруженню м'язів тулуба, особливо спини та сідниць.

Шейпінг (від англ. shaping − формувати) − це система, розроблена для того, щоб жінки ставали привабливішими. Суть системи полягає у способі

тренування, спрямованому на корекцію фігури. В основі шейпінг тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

− зміцнення здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);

− нормалізування маси тіла;

− підвищення рівня фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу:

− корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – загальнофізичні вправи, котрі залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Найважливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ – аналіз масо-зростових показників та рівня рухової підготовленості тих, хто займається. Для осіб із низькими морфо-функціональними характеристиками передбачені мінімальний темп і невеликі обтяження у процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямованої на розвиток загальної (аеробної) й силової витривалості.

Особи, що мають середній рівень рухової підготовленості, використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури та зміцнення «слабких» м'язових груп.

Для осіб із високим рівнем фізичної підготовленості навантажувальна вартість виконаної на заняттях роботи збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного й швидкісно-силового характеру. Темп їх виконання середній та швидкий. Підбираючи рухи важливо дотримуватися раціональної послідовності включення до дії основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового поясу. Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Тренування

містить спеціалізовану розминку (20% тренувального часу), основну частину (70%), вправи котрої спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових здібностей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

− для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;

− м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;

− м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: ваго-зростового показника, індексу Ерісмана, показників пропорційності й міцності статури, відсоткового відношення м'язової сили до маси тіла тощо.

Пол-денс – танець на жердині, пілонний спорт. Вид спорту, який поєднує танець з гімнастичними вправами на жердині, яка називається пілоном. Пол-денс визнаний видом силового фітнесу, який базується на аеробних та анаеробних вправах силового спрямування. Поєднує в собі елементи танцю та акробатичні трюки.

В цих вправах пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер. Танець виконується на трьох рівнях:

− високо на пілоні виконуються складні трюки;

− навколо пілона − різноманітні обертання (крутки);

− в партері − танцювальні елементи, що демонструють гнучкість та пластичність.

Вправи за системою Пілатеса − ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання. Майже всі 80 років свого існування Пілатес був виключно привілеєм небагатьох присвячених. Довгий час він був вотчиною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів. Але залишатися в секреті вічно він не міг. За самою своєю природою пілатес, ймовірно, найбільше підходить і є ефективною програмою для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики в позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з остеоартритом, остеопарозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю. Список можна продовжувати нескінченно.

Йозеф Губерт Пілатес, народився в 1880 році поблизу Дюссельдорфа. Це був слабкий, хворобливий хлопчик, який страждав на рахіт, астмою та ревматизмом. З десятирічного віку маленький Йозеф почав робити гімнастичні вправи. Сам хлопчик було дуже тендітним і слабким, але завдяки регулярним занять до п’ятнадцяти років він накачав таку мускулатуру, яку міг мріяти будьяка доросла. Його навіть запросили бути моделлю для анатомічних малюнком. Вирішивши зміцнити своє здоров’я, він, замість того, щоб сліпо слідувати загальноприйнятим програмам фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи. У його спадщині ми можемо спостерігати елементи йоги, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтв, танців і важкої атлетики. Вибираючи найбільш ефективні з них, Пілатес зумів розробити систему, яка б забезпечувала ідеальне поєднання сили і гнучкості тіла.

Перед початком Першої світової війни Пілатес тренував детективів Скотланд-Ярду, але відразу після початку війни був інтернований. Висновок послужив для нього каталізатором, і саме в цей період часу він розробив свою техніку гімнастичних вправ, щоб допомогти товаришам по нещастю, багато з яких були людьми похилого віку та інвалідами, підтримувати здоров’я і фізичну

форму в умовах ув'язнення. Після війни він повернувся до Німеччини, де навчав правилами самооборони гамбурзьких поліцейських і солдатів німецької армії, а потім переїхав до Нью-Йорк, де в 1923 році разом з дружиною Кларою відкрив свою першу студію.

Завдяки привабливості того, що пізніше стали називати «методом Пілатеса» або просто «Пілатесом», помноженої на широту характеру Йозефа, його студія незабаром знайшла надзвичайну популярність серед танцюристів і інших артистів, де кожен тренувався у своєму власному режимі, що відповідав його конкретним проблемам і інтересам. Всі ці роки благами пілатеса користувалися дуже багато легендарних осіб зі світу кіно і балету: Джордж Баланчин, Грегорі Пек, Катаріна Хепберн, Теренс Стемп, Джоан Коллінз, Крістен Скотт-Томас та інші.

Йозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!) його метод продовжував розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів.

Багато років пілатес був справою професіоналів − танцюристів, артистів, гімнастів та інших спортсменів, для яких тіло − саме життя. Основи пілатеса нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком просуваючись до класичних вправ.

Пілатес − це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти й зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому й про більше дрібні слабкі м'язи. Ця система відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язувань, силу, міжм'язову й внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність пілатеса від всіх інших видів − зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. Всі вправи виконуються зі

спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Постійно концентруючи свою увагу на подиху, положенні хребта й малого таза, людин вчиться почувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні. Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсета, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів). Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, учить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають незвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите.

Вправи пілатес дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи в пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими.

Незвичність і перевага цієї системи вправ, що зумовлює необхідність і актуальність використання її тренерами при тренуванні спецгруп, полягає в наступному:

− пілатес розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів.

− пілатес корисний для хворих, що перенесли травму хребта.

− пілатес укріплює тіло і заспокоює дух.

− при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.

− не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу [38; 40].

− кожен рух виходить з свідомості, тобто кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.

Принципи пілатеса:

– релаксація − це принцип пілатеса, з якого починається кожне заняття. Дозволяє зняти навантаження, що накопичилося за день;

– концентрація − цей принцип є основоположним для всієї системи. Суть цього принципу полягає в зосередженні уявної концентрації саме на ті м’язи, які в даний момент тренуються. Чим вище концентрація на кожному русі, тим ефективніше вправи;

– вирівнювання − це принцип, спрямований на вироблення правильної постави. Якщо не приділяти правильному розташуванню суглобів організму, то можна пошкодити суглоби. Тому правильне взаємне розташування всіх суглобів є дуже важливим для безпеки занять;

– дихання − це принцип контролювання дихання. При заняттях пілатесом дихання повинно бути глибоким з концентрацією на заповненні повітрям нижньої частини легенів. При такому способі дихання при виконанні вправ не з’являється задишка;

– центрування − це фундаментальний принцип пілатеса. Принцип заснований на стабілізуючих властивості поперечних м’язів живота. Саме цим м’язам та іншим м’язам преса приділяється найбільша кількість уваги у тренуваннях, оскільки прес підтримує хребет і життєво важливі органи черевної порожнини у правильному положенні;

– координація − цей принцип пілатеса вимагає точності виконання кожного руху при заняттях і постійного контролю над своїм тілом. Повторюючи рухи правильно на заняттях, наш організм звикає завжди рухатися правильно;

– плавність рухів − цей принцип заснований на плавних рухах при виконанні вправ. Кожна вправа плавно переходить до наступної. Рухи звичайно виконуються повільно, даючи можливість подумки сконцентруватися на необхідних м’язах;

– витривалість − цей принцип дозволяє збільшити витривалість всього організму за рахунок поступового збільшення інтенсивності тренувань. Підвищується ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем організму;

– регулярність − без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Рекомендована регулярність занять пілатесом не менше трьох разів на тиждень.

Питання для самоконтролю:

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою.
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки.
3. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки.
4. Що являє собою програма з бодібілдингу.
5. Мета занять калланетикою.
6. Мета занять шейпінгом.
7. Особливість виконання вправ за системою Пілатеса.

Тема 2.4 Особливості методики проведення занять з аквафітнесу. Характеристика основних термінів. Компоненти аквафітнесу. Структура і зміст занять з аквафітнесу. Основні рухи аква-аеробіки.

План-конспект лекції

Кількість годин - **2**

Мета: ознайомити здобувачів освіти з основними аспектами методики проведення занять з аквафітнесу, розкрити ключові терміни та компоненти аквафітнесу, пояснити структуру та зміст занять, а також навчити застосовувати основні рухи аква-аеробіки у фітнес-програмах.

Перелік компетентностей, що набуваються

загальні: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

фахові: здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей; здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання; здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з

фізичної культури; здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності; здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожної дитини відповідно до її індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб; здатність розвивати мовно-комунікативну компетентність.

Тезаурус (ключові поняття і терміни): Аквааеробіка, аквафітнес, гідро аеробіка; акватоніка ; аквастретчинг; гідро релаксація; аквааданс.

ТЗН наочність: мультимедійна система, презентація, відео.

План лекції

1. Визначення поняття «Аквааеробіка». Характерні особливості та принципи.
2. Відмінності «Аквафітнесу» від «Аквааеробіки». Основні напрямки аквафітнесу.
3. Структура і зміст занять з аквааеробіки та аквафітнесу.
4. Фітнес-програми з аквааеробіки та аквафітнесу.

Рекомендована література: 4**;** 5; 24; 26; 36; 42; 49.

Зміст лекції

1. **Визначення поняття «Аквааеробіка». Характерні особливості та принципи.**

Історичне коріння аквааеробіки (гідроаеробіки) йде в глибоку старовину. Людина, що уміє плавати, ніколи не обмежувалася підкоренням швидкості або подоланням водного простору. Своя перевага у воді він прагнув виразити і в досконалості рухів. У древніх римлян зустрічаються описи свят на воді з уявленнями, що театралізуються, де від учасників потребували не лише добре плавати, але і змальовувати міфічні персонажі. Так, в Стародавньому Римі на Остійському озері кожний рік в травні проводилися масові ігри і розваги − «майюмы». У програму включалися і виступи на воді. Давньоримський поет Марциал відзначав, що хлопці і дівчата плавали у вигляді тритонів і німф, складаючи красиві хороводи на воді.

У 20-30-ті роки XX століття було поширено так назване плавання хороводу або фігурна маршировка у воді у супроводі оркестру. Ці виступи не мали спортивній спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання. Широке розповсюдження фізичні вправи у воді отримали лише 15-20 років тому. Залежно від методичних принципів і способів проведення занять комплекси вправ у воді називаються: аквабілдінг, аквамоушен, акватрейнінг, гідроатлетизм, гідроаеробіка.

Гідроаеробіка спочатку активно використовувалася тільки як новий вигляд підготовки спортсменів практично всіх видів спорту. Близько 50% членів збірної команди США по легкій атлетиці застосовували біг і різні вправи у воді як один з ефективних засобів підготовки до Олімпійських ігор та інших змагань. Окрім легкоатлетів вправи у воді широко використовували боксери і представники різних бойових мистецтв. Вони відпрацьовували імітацію ударів у воді з метою акцентованої дії на ті м'язові групи, які безпосередньо беруть участь в ударних рухах. Це сприяло і виявленню різноманітних навиків. Вправи у воді можуть використовуватися також як реабілітаційні засоби. Так, легкоатлета високого класу Глен Макуотерз, отримавши під час в'єтнамської війни поранення в стегно, втратив можливості займатися бігом. Розроблена їм система вправ із спеціальним плавучим жилетом дозволила йому бігати у воді і повернути минулу спортивну форму.

Аквааеробіка − це система фізичних вправ у воді. Їх виконання, пов'язане із зануренням у воду, охолоджуванням тіла що займається і тиском на нього води, викликає енергійнішу роботу серця. Тиск води полегшує притік крові до серця, а горизонтальне положення тіла, яке приймає людина при виконанні вправ у воді, значно полегшує умови роботи серця. Отже, аквааеробіка, з одного боку, спонукає серце до посиленої діяльності, з іншої − покращує умови його роботи. Тіло у воді звільняється від більшої частки своєї ваги, що сприятливо позначається на суглобах. Тепла вода корисна для людей, страждаючих ревматизмом. Крім того, в ній швидше відбувається розщеплювання жирів. Інший безперечний плюс фізичної активності у воді − тілу не потрібно виділяти

піт, щоб охолодити розпалені м'язи. Це робить сама вода, яка є в 4 рази ефективнішим охолоджувачем, ніж повітря.

При охолоджуванні у воді організм не зневоднюється і не втрачає з потом мінеральних речовин. Витрата калорій при однакових вправах в водній сфері і поза нею також неоднаковий. У воді він вище в 2 рази завдяки ефекту опору більш щільного середовища і більшої теплопровідності. При цьому навіть надмірні навантаження у воді спричиняють за собою значно менше травм, больових відчуттівта інших неприємних наслідків. Загально відомо, що групи м'язів діють взаємозалежно: надто великі навантаження однієї групи відповідає більше послаблення протилежної. Такий нерівномірний тиск на суглоби і м'язи може викликати біль. У воді ж жодна група м'язів не залишається незачепленою − із-за триразово посиленого опору середовища в порівнянні з повітрям [4].

Масаж, яким завжди супроводжується рух у воді, чудово діє на циркуляцію крові в шкірі та жирові відкладення на будь-якій ділянці тіла. Гідроаеробіка робить великий оздоровчий вплив на людину. Завдяки систематичним вправам у воді усуваються надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, розвивається здатність управляти своїми рухами в складних умовах. При цих вправах активізується обмін речовин, поліпшується функціональна діяльність внутрішніх органів. Тиск води на поверхню тіла і її дія, що охолоджує, спочатку зменшують притік крові до шкірних покривів, а після виконання вправ збільшують його, завдяки чому шкіра людини стає гладкою та еластичною.

Заняття аквааеробікою підвищують стійкість організму що займаються, загартовують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. Відсутність волі і невміння плавати, монотонність і одноманітне плавання не сприяють вирішенню оздоровчих завдань. Правильно підібраний музичний супровід, величезний арсенал засобів і методів виконання вправ у воді, високий емоційний рівень проведення занять − далеко не повний перелік достоїнств сучасної аквааеробіки. [4].

2. Відмінності «Аквафітнесу» від «Аквааеробіки». Основні напрямки аквафітнесу.

Система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям. Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною здатністю, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування.

Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну.

Форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу:

– гідроаеробіка (на витривалість);
– акватоніка (для підтримки тонусу м'язів);
– аквастретчинг (на гнучкість);
– гідрорелаксація (на розслаблення);
– акваденс (синхронність і ритміка) [24; 26].

Сьогодні аквафітнес являє собою різноманітні комбінації вправ вибіркової спрямованості, котрі умовно можна розділити на 3 групи:

– дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самобутніх засобів, у режимах різних методів тренування, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;
– ігри у воді: від елементарно-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтовних з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання;
– нові форми рухової активності в умовах водного середовища, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

- охоплення більш широкого кола тих, хто займається, в тому числі й тих, хто не вміє плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до-і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованої дії на морфофункціональні показники організму шляхом використання різних за характером рухів;
- високий емоційний фон на заняттях, які проводяться, що забезпечується музичним супроводом вправ, які колективно виконуються при активній демонстративній участі інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (круги, пояси для опори і зміни плавучості, дощечки, м'ячі, труби, «колоди», ласти, перетинчасті рукавички, платформи, гірки, хвильові гідроефекти та ін.);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови для проведення занять з будь-яким контингентом.

3. Структура і зміст занять з аквааеробіки та аквафітнесу.

Структура і зміст занять традиційного і нових компонентів аквафітнесу, а також умови їх проведення мають ряд суттєвих відмінностей (табл. 2.).

Сучасні технології акватичних програм характеризуються більш широким діапазоном засобів дії на організм тих, хто займається, висуваючи в ряді випадків доволі жорсткі вимоги до параметрів плавальних басейнів.) [5].

У зв'язку з тим, що розробка і практична реалізація сучасних варіантів аквафітнесу поєднані з різними методологічними підходами, використанням особистої, нерідко довільної термінології та нестандартного обладнання, їхня типологічна характеристика потребує урахування неоднакових за рівнем значущості утворюючих факторів, таких, як переважна спрямованість вправ, які застосовуються, характер локомоцій вихідних базових дисциплін, арсенал технічного забезпечення занять, специфіка контингенту тощо.

Характеристика компонентів аквафітнесу

Програма	Переважна спрямованість занять	Структура занять	Умови проведення
Дистанційне плавання	Розвиток аеробної й силової витривалості, підвищення тонусу основних м'язових груп, що виконують роботу під час плавання	Розминка, основна частина(подолання різних відрізків із заданою швидкістю), цикл відновлювальних вправ (стретчинг, релаксація)	Адаптована до умов більшості басейнів
Аквадженінг, акваданс, аквариtмік	Розвиток аеробної та силової витривалості, локальної м'язової сили, гнучкості, координації рухів	Розминка, основна частина (біг, ходьба, стрибки тощо), цикл відновлювальних вправ	Адаптована до умов більшості басейнів з глибиною 1 1.5м
Аквабілдінг, акваформінг, ватерпоувер	Розвиток максимальної м'язової сили й силової витривалості	Розминка, основна частина (силовий тренінг), цикл відновлювальних вправ	
Аквастеп	Розвиток аеробної й силової витривалості, локальної м'язової сили, координації рухів	Розминка, основна частина (ходьба на степах), цикл відновлювальних вправ	Використовується у басейні з непологим дном і глибиною 1 1.5м
Аквастретчинг, гідрорелаксація	Розвиток гнучкості й рухливості у суглобах, регуляції м'язового тонусу.	Розминка, основна частина (стретчинг), цикл відновлювальних вправ (релаксація)	Адаптована до умов гідратерапевтичного басейну, можуть, використовуватися інші типи ванн з температурою води 27 - 32 ° С

Табл. 2

На практиці різноманітні форми рухової активності рідко подаються у вигляді ізольованих, самостійних комплексів. Об'єднані у програмі інтеграційного характеру, широко відомою під назвою аквааеробіка, вони є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на вирішення цілого ряду завдань, серед яких:

– підвищення дієздатності серцево-судинної і дихальної системи;

– розвиток сили різних м’язових груп;

– збільшення гнучкості й амплітуди рухів важливіших зон суглобів; корекція фігури;

– покращення психоемоційного стану тих, хто займається.

Вправи аквааеробіки можуть бути подані у вигляді самостійної програми, що сповна реалізується у воді, в стануть частиною комплексного заняття, до складу котрого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдинг, стретчинг та ін.).

Основні рухи аквааеробіки виконуються з таких положень: стоячи, у напівприсіді, лежачі, з рухливої і нерухливою (бортик басейну) опорою, на мілкій воді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), у положенні без опори на глибокому місці, з предметами й підтримкою партнерів.

Один із розповсюджених варіантів аквааеробіки − заняття за системою колового тренування,побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Кількість тренувань тривалістю 30 -60 хв − від 2-3 на тиждень. Розминка (10-15% загального часу) містить загальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг і тулуба з проробленням основних суглобових з’єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового пояса і ліктя), а також м’язовий груп від локальних до регіональних. Вправи виконуються у діапазоні інтенсивності 50-60 акц.хв$^{-1}$. Основна частина заняття (70-75% його витривалості) будується на основі ходьби (50-150 акц.хв$^{-1}$), бігу, стрибків з амплітудою, що збільшується, і частотою (до 115 акц.хв$^{-1}$), рухів руками (50-60 акц.хв$^{-1}$), тулубом (30-60), ногами (50-60) у режимі аквааджогінку, аквабілдингу, акваденсу тощо. Як правило, цей відрізок заняття містить найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), котрому передує спеціальна розминка відповідного характеру. Важливою частиною заняття є елементи початкового навчання синхронного плавання («фламінго», «балетна нога», «подвійна егбіте»), використання так званих «ігрових станцій» для індивідуального тренування вибіркового характеру, а також «аеробні хвилі», що

являють собою швидкісні пересічення усієї площі басейну в різних напрямах різними способами. Заключна частина заняття будується на основі повільних композицій із використанням аквастретчингу та гідрорелаксації.

Оптимізація засобів дії в аквафітнесі відбувається за кількома напрямами: за рахунок зміни рівня води, шляхом диференціювання амплітуди, темпу, координаційної складності рухів, підбору адекватних температурних режимів. Порівняльний аналіз тренувальних занять показав, що, «аеробні» комплекси (аквданс, аквджогінг, аквастеп та ін.) відрізняються значним темпом виконання рухів, які містять одночасну роботу великих м'язових груп ніг, тулуба та плечого пояса, відсутністю пауз відпочинку між серіями вправ, що визначає більш високу середню ЧСС протягом заняття. «Силовий» варіант аквааеробіки (аквабілдинг, аквафомінг, ватерпоувер та ін.) характеризується акцентованим «перероблянням» певних м'язів протягом 60-90 с, що можливо при суттєвому зменшенні загальної кількості рухових дій, котрі виконуються (щільність заняття залишається високою), та менш значних середніх величинах ЧСС. Виявлені відмінності реакції серцево-судинної системи під час занять аквааеробікою, що мають неоднакову спрямованість, свідчать про необхідність диференційованого підходу до формування груп тих, хто займається. Зокрема, «силовий» варіант кращий для людей другого зрілого віку з невисоким рівнем фізичної підготовленості. Урахування рівня фізичного стану осіб, які опановують акватичні програми, є обов'язковою умовою вирішення загальних і часткових питань раціональної побудови фізкультурно-оздоровчих занять у воді.

4. Фітнес-програми з аквааеробіки та аквафітнесу

Фітнес-програми засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість.

Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Аквафітнес загалом, представляє собою систему вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Оптимізація засобів дії в аквафітнесі відбувається за такими напрямками: зміна води (неглибока, глибока), амплітуди рухів, темпу виконання вправ, координаційної складності рухів, температури води.

За авторською програмою зміст занять з аквафітнесу, тривалістю від 45-60 хв., ділиться на такі частини:

– підготовча, або розминка (базові вправи з аквафітнесу),

– основна − яка містить аеробний блок заняття (розвиток витривалості), силовий блок заняття (розвиток силових якостей);

– заключна частина, в якій використовуються вправи на відновлення функціонального стану (аквастретчинг, дихальна гімнастика, та ін.).

Тривалість підготовчої частини складає 5-10 хв. В підготовчу частину входять вправи з помірним темпом виконання та амплітудою рухів, вправи на освоєння у водному середовищі, вправи для формування специфічних рефлексів вестибулярного та дихального апаратів, у цілому вправи які забезпечують адаптацію до фізичних навантажень.

В основну частину заняття входять вправи цільової спрямованості; з предметами та без предметів, вправи з власним опором, різні методики та комплекси з аквафітнесу (аквафомінг, аквадансс, аквабілдинг та ін.). Тривалість основної частини від 20 хв., до 35 хв.

Заключна частина заняття з аквафітнесу триває 6-8 хв. При виконанні вправ в заключній частині (у воді, або на суші), потрібно не допускати переохолодження організму. Застосовують вправи з дихальної гімнастики, йоги, аквастретчинг.

Засоби аквафітнесу які використовувалися, дозволяють ефективно застосовувати їх в освітньому процесі з фізичного виховання, для покращення рівня їх фізичного стану, а також для оптимізації фізичної та розумової працездатності. Комплексне, цілеспрямоване використання вище зазначених засобів, також дозволить сформувати в дітей стійку мотивацію до самостійних занять фізичною культурою та спортом, що позитивно вплине на їх майбутню життєдіяльність.

Аквааеробіка: 7 вправ, які можна виконувати на пляжі

Ці прості вправи можна виконувати під час відпустки на морі, а також у басейні. Головна умова – перебувати у воді по плечі.

1. Біг. Початкове положення: стоячи, руки зігнуті в ліктях, кисті в кулак, тулуб трохи нахилений вперед. Імітація бігу з високим підніманням стегна. Виконувати вправу протягом 3 хвилин.

2. Баланс. Початкове положення: уявіть, що ви сидите, ноги зігнуті в колінах, руки виконують балансувальні рухи. На лік «раз», випрямляючи ноги, лягти на правий бік. На лік «два» повернутися у початкове положення. На лік «три» лягти на лівий бік. На лік «чотири» повернутися у початкове положення. Виконати 2 підходи по 30 повторень.

3. Лижі. Початкове положення: одна нога попереду, інша ззаду; руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулаки; тулуб у вертикальному положенні. Імітація їзди на лижах. Виконувати 3 підходи по 30 повторень.

4. Плескання. Початкове положення: ноги на ширині стегон, руки в сторони, кисті відкриті, пальці зімкнуті. На лік «раз» зробити плескання руками. На лік «два» повернутися у початкове положення. Виконувати 3 підходи по 15 повторень.

5. Брас. Початкове положення: уявіть, що ви сидите, ноги прямі під кутом 90 градусів стосовно тулуба. Виконуючи руками рухи брас («жаба»), пливіть вперед. Намагайтеся не опускати ноги вниз, утримуючи кут 90 градусів. Виконувати вправу протягом 2 хвилин.

6. Підтягування. Початкове положення: широка стійка, руки в сторони. На лік «раз» підтягнути коліна до грудей. На лік «два» повернутися у початкове положення. Виконувати 3 підходи по 20 повторень.

7. Удари. Початкове положення: ноги на ширині стегон, руки в сторони. На лік «раз» підтягнути коліно до грудей. На лік «два» виконати удар ногою в бік. На лік «три» підтягнути коліно до грудей. На лік «чотири», повернутися у початкове положення. Виконати 2 підходи по 20 повторень на кожну ногу.

Питання для самоконтролю:

1. Надати характеристику аквафітнесу.
2. Надати характеристику програмам з аквафітнесу.
3. Охарактеризувати нові форми рухової активності в умовах водного середовища.
4. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом.
5. Охарактеризувати структуру та зміст заняття аквафітнесом з різним контингентом.

ПІСЛЯМОВА

У сучасному світі, де значна частина населення веде малорухливий спосіб життя, проблема фізичного та психоемоційного здоров'я стає актуальною. Саме фітнес-технології й аеробіка пропонують доступні й ефективні рішення для підтримання та зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу та профілактики захворювань.

Курс лекцій «Оздоровча аеробіка» відповідає сучасним вимогам суспільства щодо здорового способу життя, фізичного виховання та популяризації рухової активності, спрямований на формування професійних компетентностей, необхідних для організації оздоровчої діяльності, планування занять та застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні.

Навчальне видання надасть здобувачам освіти глибокого розуміння історичних аспектів, сучасних тенденцій та методик роботи у сфері фітнесу та аеробіки. Воно охоплює ключові питання: від базових понять і принципів оздоровчих технологій до методики проведення занять із різними віковими групами. Особливий акцент зроблено на формуванні практичних навичок, таких як складання програм тренувань, використання сучасного обладнання та оцінювання результатів фізичної активності.

Здобувачі освіти, опанувавши цей курс, зможуть не лише особисто реалізувати принципи здорового способу життя, а й професійно мотивувати інших до активної діяльності.

Опанування курсу «Оздоровча аеробіка» є не лише процесом набуття специфічних знань і практичних навичок у сфері рухової активності, але й формує важливий ціннісний орієнтир для майбутніх фахівців. Цей курс допомагає здобувачам освіти глибоко усвідомити фундаментальну роль фізичної культури як невід'ємної складової повноцінного та успішного життя сучасної людини. Комплексне вивчення фітнес-технологій та аеробних вправ не лише закладає міцну основу для їхнього професійного становлення, забезпечуючи необхідними інструментами для ефективної роботи, але й сприяє їхньому всебічному особистісному розвитку. Розвиваючи фізичну культуру, майбутні фахівці підвищують свій загальний рівень компетентності, розширюють світогляд та зміцнюють здатність гнучко адаптуватися й ефективно працювати в умовах постійних соціальних та професійних змін, що є критично важливим у сучасному динамічному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. *Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління:* матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квітня 2013 р.). Бердянськ : БДПУ, 2013. С.86-96.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 304 с.
3. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями Донец. нац. ун-т. Донецьк, 2009. 270 с.
4. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / МОНУ; НУФВСУ. Київ, 2013. 20 с.
5. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
6. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2014. № 11. С.3-7.

7. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник* . 2009. № 3. С.58-61.
8. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С.54-58.
9. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія: практикум: навчально-методичний посібник для студентів. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. 200 с.
10. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*: у 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.2. С.320-354.
11. Варавша О.М., Варавша О. М. Белогурова Л. В. Вправи з використанням фітбол гімнастики. Донецьк: ДонНУ, 2009. 36 с.
12. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2013. № 3. С.7-9.
13. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
14. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 280 с.
15. Волкова Н. П. Педагогіка : посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий центр «Академія». 2002. 576 с.
16. Воєводін А. М. З урахуванням можливостей учнів. *Фізична культура в школі*. 2001. № 7. С.62.
17. Воєводін А. М. Система завдань. *Фізична культура*. 2002. № 1. С.45.
18. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. 3-тє вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2004. 176 с.

19. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2007. 21 с.
20. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С.163-166.
21. Дубогай О. Д., Тучак А. М., Костікова А. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1998. 104 с.
22. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. URL: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789. (дата звернення: 12.09.2024).
23. Закон України «Про освіту» від 1 січня 2013 року № 1060-XII URL: http://zakon4.rada.gov.ua. (дата звернення: 22.09.2024).
24. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
25. Іващенко Л. Я. Програмоване заняття оздоровчим фітнесом Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
26. Кібальчик О. Я., Томенко О. А. Оздоровичй фітнес. URL: https://library.sspu.edu.ua/wpcontent/uploads /2018/ 04/19-2.pdf (дата звернення: 25.12.2024).
27. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: Планер, 2017. 192 с.
28. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
29. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С.162-169.
30. Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.

31. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення. URL: https://mon.gov.ua/npa/list-mon-19-434-vid-09072018-roku-shodo-rekomendacij-z-navchalno-metodichnogo-zabezpechennya (дата звернення: 12.04.2025).
32. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 42 с.
33. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: навч. посіб. Київ: ІЗМН, 1996. 160 с.
34. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2-3. С.124-126.
35. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті. Київ: Шкільний світ, 2001. 24 с.
36. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text (дата звернення: 04.04.2025).
37. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.16. Київ, 2016. 20 с.
38. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 118 с.
39. Опришко Н. О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.

40. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
41. Пономаренко М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 4. С.286-294.
42. Практикум з аеробіки / уклад.: Н. І. Турчина, С. В. Оргєєва, О. С. Харун, В. В. Хачатрян, Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
43. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті:* зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С.116-121.
44. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава : 2010. 244 с.
45. Секрети успіху у фітнес індустрії. URL: https://www.youtube.com › watch (дата звернення: 01.12.2024).
46. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 358 с.
47. Товт В. А., Дуло О. А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посіб. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. 184 с.
48. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 138 с.
49. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.
50. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С.3-5.

51. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. Харків. ФОП Бровін О. В., 2015. 296 с.
52. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / КЗ «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 218 с.
53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: у 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. Ч.2. 248 с.

Виробничо-практичне видання

Курс лекцій

Оздоровча аеробіка

Укладач:

Лук'янченко Світлана Петрівна