

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»
Кафедра фізичного виховання та спорту**

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

**з дисципліни «Сучасні види оздоровчих гімнастик для різних груп
населення»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Анатолій Чустрак

Одеса – 2025

Сучасні види оздоровчих гімнастик для різних груп населення.
Конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» / Укл: А.П. Чустрак. Одеса: Одеська політехніка, 2025. 13 с.

Укладач: Анатолій Чустрак, к. пед. н., доцент

Конспекти лекцій до програми навчальної дисципліни «Сучасні види оздоровчих гімнастик для різних груп населення».

Конспект лекцій є навчально-методичною розробкою, яка буде у нагоді здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

Затверджено рішенням кафедри
фізичного виховання та спорту
Протокол № 1 від 29.08.2025 р.

ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ 1

Тема: теоретичні основи сучасної оздоровчої гімнастики;

ЛЕКЦІЯ 2

Тема: класифікація сучасних видів оздоровчих гімнастик;

ЛЕКЦІЯ 3

Тема: функціональний стан людини та принципи побудови оздоровчих програм;

ЛЕКЦІЯ 4

Тема: сучасні фітнес-технології як засіб оздоровлення населення;

ЛЕКЦІЯ 5

Тема: Mind & Body технології: Pilates, Yoga, Stretching, Callanetics;

ЛЕКЦІЯ 6

Тема: Functional Training, TRX, Fitball, Mobility та Core Training;

ЛЕКЦІЯ 7

Тема: оздоровчі гімнастики для різних груп населення. Цифрові технології моніторингу;

ЛЕКЦІЯ 1

Теоретичні основи сучасної оздоровчої гімнастики

1. Поняття оздоровчої гімнастики

Оздоровча гімнастика — це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів і організаційних форм, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я, оптимізацію функціонального стану організму, розвиток фізичних якостей, профілактику гіподинамії та формування навичок здорового способу життя.

Її принципова відмінність від спортивної гімнастики полягає у **домінуванні оздоровчої, профілактичної та адаптаційної мети над досягненням максимального спортивного результату.**

2. Основні завдання

Оздоровча гімнастика вирішує такі завдання:

1. підвищення рівня загальної рухової активності;
2. розвиток сили;
3. розвиток витривалості;
4. удосконалення гнучкості та мобільності;
5. розвиток координації;
6. удосконалення постурального контролю;
7. профілактика наслідків малорухливого способу життя;
8. регуляція психоемоційного стану;
9. формування культури самостійних занять.

ВОО рекомендує розглядати фізичну активність протягом усього життєвого циклу, з урахуванням віку, функціональних можливостей і стану здоров'я.

3. Основні принципи

До базових принципів належать:

- систематичність;
- поступовість;
- доступність;
- індивідуалізація;
- свідомість та активність;
- варіативність;
- безпечність;
- адекватність навантаження;
- комплексність.

4. Структура оздоровчого заняття

Типове заняття складається з:

Підготовчої частини — 10–20%.

Завдання:

- організація;
- розігрівання;
- підготовка суглобів і м'язів;
- поступове підвищення ЧСС.

Основної частини — 60–75%.

Завдання:

- розвиток визначених фізичних якостей;
- виконання цільових вправ;
- реалізація оздоровчої спрямованості.

Заключної частини — 10–20%.

Завдання:

- поступове зниження інтенсивності;
- дихальні вправи;
- релаксація;
- відновлення.

5. Дозування фізичного навантаження

Навантаження визначається через:

- інтенсивність;
- тривалість;
- обсяг;
- частоту занять;
- характер інтервалів відпочинку;
- складність вправ.

Для практичної роботи зручно використовувати модель **FITT-VP**:

F — Frequency — частота;

I — Intensity — інтенсивність;

T — Time — тривалість;

T — Type — вид вправ;

V — Volume — загальний обсяг;
P — Progression — прогресія.

ACSM використовує системний підхід до тестування та призначення фізичних вправ, що особливо важливо при роботі з різними групами населення.

6. Висновок

Сучасна оздоровча гімнастика — це не набір випадкових вправ, а **система керованого фізичного впливу**, яка повинна ґрунтуватися на оцінюванні стану людини, постановці мети, дозуванні навантаження та контролі результатів.

ЛЕКЦІЯ 2

Класифікація сучасних видів оздоровчих гімнастик

1. Загальна класифікація

Сучасні види оздоровчих гімнастик можна класифікувати за переважною спрямованістю.

Напрямок	Приклади
Аеробний	Aerobic, Step, Aqua Fitness
Силовий	Body Sculpt, силовий фітнес
Функціональний	Functional Training, TRX
Координаційний	Fitball, Balance
Гнучкість	Stretching, Mobility
Стабілізаційний	Core Training
Mind & Body	Pilates, Yoga, Callanetics
Комбінований	Body Balance, комплексний фітнес

2. Pilates

Основні характеристики:

- контроль руху;
- концентрація;
- точність;
- стабілізація центру тіла;
- координація рухів із диханням;
- контроль положення хребта.

Дослідження систематичних оглядів свідчать про потенціал Pilates щодо поліпшення окремих компонентів фізичної підготовленості, зокрема кардіореспіраторної витривалості.

3. Stretching

Стретчинг — система вправ, спрямованих на збільшення або підтримання амплітуди рухів.

Основні різновиди:

- статичний;
- динамічний;
- активний;
- пасивний;
- комбінований.

4. Yoga

Йога поєднує:

- фізичні пози;
- контроль дихання;
- концентрацію;
- елементи релаксації.

Сучасні систематичні огляди демонструють позитивні ефекти окремих програм йоги щодо балансу та деяких показників здоров'я, хоча ефект залежить від протоколу й контингенту.

5. Functional Training

Функціональний тренінг передбачає виконання рухів, які мають практичне значення для повсякденної або професійної діяльності.

Основні рухові патерни:

- присідання;
- нахил;
- випад;
- штовхання;
- тяга;
- ротація;
- анти-ротація;
- переміщення;
- стабілізація.

6. Core Training

Core Training спрямований на розвиток здатності м'язів тулуба забезпечувати:

- стабілізацію хребта;
- передачу зусиль;
- контроль положення таза;
- постуральну стабільність.

7. Mobility

Mobility не слід ототожнювати лише з розтягуванням. Вона передбачає **активно контрольовану рухливість** суглоба в доступній амплітуді.

8. TRX

TRX використовує підвісну систему, яка змінює механічні умови виконання вправ.

Інтенсивність регулюється:

- кутом нахилу тіла;
- положенням центра мас;
- довжиною важеля;
- кількістю опор;
- темпом;
- амплітудою.

ЛЕКЦІЯ 3

Функціональний стан людини та принципи побудови оздоровчих програм

1. Функціональний стан

Функціональний стан характеризує рівень адаптаційних можливостей організму в конкретний момент.

У практиці фітнесу оцінюють:

- ЧСС;
- артеріальний тиск;
- антропометричні показники;
- склад тіла;
- рівень рухової активності;

- силові можливості;
- гнучкість;
- рівновагу;
- витривалість;
- суб'єктивне самопочуття.

2. Первинне обстеження

Перед розробленням програми доцільно зібрати:

1. анамнестичні дані;
2. інформацію про спосіб життя;
3. рівень рухової активності;
4. скарги та обмеження;
5. попередній руховий досвід;
6. основну мету занять.

Важливо розмежовувати **фітнес-оцінювання** і медичну діагностику. Інструктор не встановлює діагнозів.

3. Принцип індивідуалізації

Одна й та сама програма не може бути оптимальною для:

- підлітка;
- студента;
- офісного працівника;
- людини старшого віку;
- особи з низькою фізичною підготовленістю.

4. Принцип прогресії

Прогресія здійснюється через поступове збільшення:

- тривалості;
- обсягу;
- інтенсивності;
- складності;
- координаційних вимог.

5. Контроль

Контроль може бути:

оперативним — під час заняття;

поточним — протягом тижня/місяця;

етапним — наприкінці мезоциклу;

підсумковим — після завершення програми.

ЛЕКЦІЯ 4

Сучасні фітнес-технології як засіб оздоровлення населення

Фітнес-технологія — це організована система засобів, методів і форм рухової активності, яка має визначену оздоровчу мету.

Основні критерії сучасної технології

1. наукова обґрунтованість;
2. безпечність;
3. доступність;
4. можливість індивідуалізації;
5. контрольованість навантаження;
6. відтворюваність;
7. практична ефективність.

Українські навчальні видання з оздоровчого фітнесу також акцентують на програмуванні занять, контролі фізичного стану та доборі вправ відповідно до завдань.

Технологічна модель заняття

Діагностика → мета → планування → реалізація → контроль → корекція.

Саме ця модель має бути основою професійної діяльності магістра.

Фітнес-технології

До найбільш поширених належать:

- Pilates;
- Yoga;
- Stretching;
- Functional Training;
- TRX;
- Fitball;
- Mobility;

- Core Training;
- Body Balance;
- Aqua Fitness.

Важливо: популярність технології не є доказом її автоматичної ефективності. Професійний вибір здійснюється відповідно до мети, контингенту та ризиків.

ЛЕКЦІЯ 5

Mind & Body технології: Pilates, Yoga, Stretching, Callanetics

1. Концепція Mind & Body

Ці технології поєднують:

- рух;
- контроль тіла;
- дихання;
- концентрацію;
- усвідомлення рухів;
- релаксацію.

2. Pilates

Ключові принципи:

- концентрація;
- контроль;
- центр;
- точність;
- плавність;
- дихання.

Під час навчання важливо не копіювати складні вправи, а забезпечити правильну техніку базових рухів.

3. Stretching

Методичні правила:

- відсутність різкого болю;
- контроль амплітуди;
- плавність;
- поступове збільшення рухливості;

- урахування індивідуальних особливостей.

4. Yoga

При оздоровчому використанні важливо адаптувати:

- складність асан;
- тривалість утримання;
- амплітуду;
- опори;
- темп переходів.

Дані систематичних оглядів підтримують обережний висновок про позитивний вплив окремих програм йоги на баланс і психофізичне благополуччя, але результати не можна автоматично переносити на всі стилі йоги.

5. Callanetics

Характеризується використанням контрольованих рухів невеликої амплітуди, статичних і напівстатичних положень.

Основна методична вимога — не перетворювати вправи на надмірне силове або статичне навантаження.

ЛЕКЦІЯ 6

Functional Training, TRX, Fitball, Mobility та Core Training

1. Функціональний тренінг

Основна ідея — розвиток здатності людини ефективно виконувати рухові завдання.

Приклад комплексу:

1. присідання;
2. випад;
3. тяга;
4. штовхання;
5. анти-ротація;
6. планка;
7. локомоторна вправа.

2. TRX

Вправи:

- TRX squat;
- TRX row;
- TRX lunge;
- TRX chest press;
- TRX plank.

Регуляція навантаження відбувається зміною положення тіла.

3. Fitball

Fitball використовується для:

- розвитку координації;
- стабілізації;
- тренування м'язів тулуба;
- вправ на мобільність;
- варіативності вправ.

4. Core Training

Основна мета — не максимальна сила м'язів преса, а **ефективний контроль тулуба**.

5. Mobility

Мобільність включає:

- активну амплітуду;
- контроль;
- стабільність;
- координацію.

6. Методичне правило

Складність вправи збільшують лише тоді, коли здобувач/клієнт:

1. контролює техніку;
2. не має больових відчуттів;
3. підтримує необхідну амплітуду;
4. здатний контролювати дихання;
5. зберігає необхідну якість руху.

ЛЕКЦІЯ 7

Оздоровчі гімнастики для різних груп населення. Цифрові технології моніторингу

1. Діти та підлітки

Основні акценти:

- різноманітність;
- ігрова форма;
- координація;
- постава;
- рухливість;
- розвиток основних рухових якостей.

Для дітей не слід механічно переносити дорослі фітнес-протоколи.

2. Студентська молодь

Особливо актуальні:

- компенсація гіподинамії;
- постуральна гімнастика;
- Mobility;
- Core Training;
- Stretching;
- аеробні форми;
- антистресові технології.

3. Дорослі

Пріоритет:

- підтримання фізичної працездатності;
- контроль маси тіла;
- силова витривалість;
- кардіореспіраторна витривалість;
- мобільність;
- профілактика наслідків сидячого способу життя.

4. Люди старшого віку

Особливе значення мають:

- баланс;
- сила нижніх кінцівок;
- мобільність;
- координація;
- безпечна аеробна активність.

5. Цифровий моніторинг

Можуть використовуватися:

- фітнес-браслети;
- смарт-годинники;
- мобільні застосунки;
- пульсометри;
- цифрові щоденники;
- системи підрахунку кроків;
- моніторинг сну.

6. Основні показники

- кроки;
- тривалість активності;
- ЧСС;
- тренувальний час;
- суб'єктивне навантаження;
- сон;
- відновлення.

Цифрові дані необхідно трактувати **критично**: показник пристрою не замінює професійного оцінювання.

7. Підсумкова модель

Оцінювання → індивідуальна мета → вибір технології → дозування → проведення → моніторинг → корекція → повторне оцінювання.

Саме ця модель має бути покладена в основу індивідуального проєкту магістранта.