

**Міністерство освіти і науки України  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА  
АКАДЕМІЯ»  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

## **СИЛОВИЙ ФІТНЕС**

**Практичний посібник для здобувачів вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

Харків  
2023

**УДК 378.016:796.894(076.5)**

**С 36**

**Укладачі:**

*Бойченко А.В.* - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Рецензенти:**

**Редько О.С.** – заступник директора з навчально-виховної роботи Харківської спеціалізованої школи № 66, вчитель вищої категорії;

**Фоменко О.В.** - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**С 36 Силовий фітнес:** практ. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт./ уклад.: Бойченко А.В.; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків: ХГПА, 2023. – 101 с.

Практичний посібник представляє авторську програму «Фітнес силового спрямування», розроблену для студентів педагогічних закладів вищої освіти, які мають певний досвід у руховій діяльності та прагнуть розширити свої знання, уміння й навички в різних напрямках фітнесу, зокрема персонального тренінгу у фітнесі, а саме фітнес-аеробіці, шейпінгу та пілатесі. Реалізація цієї методики покращення фізичних і психічних якостей студентів, а також зміцнення їхнього здоров'я. Запропонований підхід може бути використаний у практичних заняттях освітніх компонентів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт (фітнес)» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», а також у п.

Практичний посібник призначений для студентів і викладачів педагогічних закладів вищої освіти.

**УДК 378.016:796.894(076.5)**

@ ХГПА, 2023  
@ Бойченко А.В.

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1 Характеристика силового фітнесу.....</b>	<b>5</b>
1.1 Основні поняття та вплив силового фітнесу на організм людини.....	5
.	
1.3 Основні терміни силового фітнесу	
1.4 Особливості програмування занять з силового фітнесу.	
1.5 Основи раціонального харчування під час занять силовим фітнесом	
<b>Розділ 2. Методичні особливості навчання фітнес-вправам ...</b>	<b>15</b>
2.1. Фітнес-аеробіка.....	15
2.2. TRX-петлі.....	20
2.3. Шейпінг	
2.5. Пілатес.....	
2.6 Пауерліфтингу .....	
<b>РОЗДІЛ 3. Вибір вправ для фітнес-занять.....</b>	
<b>РОЗДІЛ 5. Організація та проведення контролю.....</b>	
<b>РОЗДІЛ 6. Рекомендації з педагогічної майстерності тренерам з фітнесу.....</b>	
<b>РОЗДІЛ 7. Рекомендацій для студентів, які починають займатися за програмою «Фітнес-мікс».....</b>	
<b>РОЗДІЛ 8. Психологічний комфорт на фітнес-заняттях .....</b>	
<b>РОЗДІЛ 9. Принципи тренування за допомогою оздоровчих технологій у фітнесі.....</b>	
<b>РОЗДІЛ 10. Складання комплексів фітнес-вправ .....</b>	
<b>Післямова.....</b>	
...	
<b>Література.....</b>	
...	

**Додаток А.** Положення про змагання з оздоровчої аеробіки.....

## ВСТУП

Силовий фітнес на сучасному етапі розвитку індустрії використовує різноманітний арсенал засобів, які розширюється та збагачуються внаслідок запозичення вправ з різних видів спорту, реабілітаційних програм, внаслідок виникнення нового обладнання для занять. Ці засоби можуть трансформуватись у нові форми завдяки взаємопроникненню, комбінуванню і переосмислення тих засобів, які вже існують.

Актуальність силового фітнесу для початківців обумовлена незадовільним станом рівня здоров'я населення України. На жаль рівень сформованості фізичної культури українців не сприяє зміцненню і збереженню фізичного благополуччя. Вивчаючи санітарно-епідемічну ситуацію можна помітити, що найпоширеніші хвороби серед населення захворювання системи кровообігу та хвороби органів дихання. Одним із основних факторів який призводить до формування цих патологій є гіподинамія – порушення функцій організму на тлі зниження рівня рухової активності людини. Отже, Воловик Н.І. стверджує головним завданням фахівців фізичної культури є залучення населення до рухової активності.

За рекомендацією Американського коледжу спортивної медицини, силове тренування є обов'язковим складовим компонентом фітнес-програм. Систематизуючи усі засоби оздоровчого фітнесу за спрямуванням – дозволяє класифікувати їх на певні групи. Так, Ю.Беляк виділяє такі групи вправ: вправи аеробного спрямування, силового спрямування, вправи, що розвивають гнучкість, вправи, спрямовані на психомоторну координацію. Фітнес-програма, це сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, які діють на організм спрямовано, або комплексно (О.Благій, 2013) Питання програмування занять з силового фітнесу цікавлять багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців: Э. Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2000, В. Весткотт, 2004, Р. В. Эрл і Т. Р. Бехль, 2012, В. Селуянов, 2012 та інші.

# РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

## 1.1. Основні поняття та вплив силового фітнесу.

Силовий фітнес – це вид тренування з використанням ваги власного тіла, вільних ваг (штанги, гирі, гантели) та тренажерів.

У сучасному житті людини є практично всі зручності крім регулярної та природної фізичної активності. Люди мало ходять пішки, обираючи автомобілі або громадський транспорт, вони піднімаються на ескаляторах і ліфтах, проводять багато часу за комп'ютером, і роблять покупки через Інтернет.

Багато видів діяльності стали автоматизованими і не вимагають фізичної діяльності, тому в наше життя необхідно включати силові вправи, які стимулюють роботу опорно-рухового апарату та ЦНС.

Класи силового фітнесу переважно орієнтовані на роботу з власною вагою і використання додаткового інвентарю. Вони можуть відрізнитися між собою за інтенсивністю, їх характером.

### Вплив силових тренувань на організм людини:

1. Комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Протягом заняття людина не просто рухається, а цілеспрямовано зміцнює м'язи, змінюючи види навантаження: динамічне і статичне, з великою і мінімальною амплітудою руху.

2. Прискорення метаболізму й активне спалювання калорій. При схудненні, силові тренування не менше ефективні, ніж кардіотренування, а в деяких випадках навіть більш корисні. Крім інтенсивного спалювання калорій заняття допомагають побудувати сильний м'язовий каркас і збільшують вироблення колагену.

3. Збільшують тонус м'язів і покращують їх форму. За

допомогою цілеспрямованих занять можна скорегувати пропорції тіла.

Силовий фітнес підходить для зменшення ваги тіла. Щоб отримати бажаний результат потрібно дотримуватися певних рекомендацій:

- Правильний раціон харчування;
- Оптимальні силові навантаження;
- Доповнення тренувань аеробними навантаженнями і розтяжкою.

Найбільше заняття фітнесом з обтяженням впливають на стан мускулатури, підвищуючи її витривалість і силові показники. Силовий фітнес допоможе побороти певну асиметрію тіла, яка виникає внаслідок нерівномірного розвитку м'язів і неправильного розподілу навантаження.

Результатом розвитку м'язів є прискорення метаболізму і більш активне жиропалювання. На думку спортивних лікарів регулярне виконання силових вправ сприяє зміцненню скелета.

Регулярні фітнес-тренування з додатковою вагою позитивно впливають на стан серцево-судинної системи. Силовий фітнес корисний для серця, покращення імунітету і метаболізму. Завдяки цьому, організм стає більш стійким до захворювань.

Деякі методи лікування депресії та безсоння засновані на систематичних заняттях фітнесом, проте рівень фізичних навантажень повинен підбиратися суворо індивідуально.

На думку психологів, регулярні силові тренування додають

впевненості в собі і рішучості, а ці якості надзвичайно корисні у всіх сферах життя, включаючи роботу.

Силовий фітнес можна розділити на кілька підгруп, кожна з яких спрямована на розвиток певних характеристик:

- Перший і найбільш поширений вид тренувань – це аеробний. Аеробні навантаження у силовому тренуванні сприяє посиленню роботи серцево-судинної системи. Результатом кардіотренувань стає розвиток серцевого м'яза, посилене жиропалювання, а також збільшується рельєф м'язів.

Наступний тип - об'ємно-силові тренування. В таких тренуваннях більшість зусиль спрямовується на збільшення м'язової маси.

- Третій тип - силовий фітнес. Мета тренувального процесу – розвиток м'язів. Також силовий фітнес використовують для розвитку м'язової сили, в окремих видах спорту для підготовки професійних спортсменів. Такі тренування можуть застосовуватися при реабілітації після захворювань.

Найчастіше використовують спліт тренувань – 3 рази на тиждень. Такий графік є оптимальним для початківців. Досвідчені спортсмени тренуються з більшою частотою. В будь-якому випадку потрібно пам'ятати, що між заняттями повинен бути 1 день перерви для відновлення м'язів.

Силові тренування допомагають опрацювати потрібні групи м'язів, скорегувати фігуру, позбутися целюліту, нормалізувати обмін речовин. Для чоловіків, що бажають мати хорошу фізичну форму, такий тренінг буде дуже ефективним.

Крім того, силові тренування будуть результативними і для



дівчат.

На сучасному етапі розвитку фітнес індустрії використовується різноманітний арсенал засобів, які розширюються внаслідок запозичення вправ з різних видів спорту, реабілітаційних програм, внаслідок виникнення нового обладнання для занять.

Фітнес-програми, можна поділити за впливом на організм. Виділяють:

- кардіопрограми;
- силові програми;
- комплексні програми;
- функціональні тренування.

Фітнес-програма повинна забезпечувати підвищення рівня фізичного стану людини. Згідно визначення міжнародного комітету стандартизації тестів, фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

За рекомендацією Американського коледжу спортивної медицини, силове тренування є обов'язковим складовим компонентом фітнес-програм. Інтенсивність силових тренувань повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримувати м'язеву масу тіла.

Для людей, які мають за мету підтримання тонусу м'язів та нарощення м'язевої маси, розвиток рухових якостей та хороший стан здоров'я – силовий фітнес ідеальний варіант спортивної діяльності.

Регулярні силові тренування допомагають:

- бути в формі;
- знизити ризик розвитку остеопорозу, гіпертонії і діабету;
- уникнути болю в попереку;
- збільшити щільність кісткової тканини;
- збільшити м'язову масу.

Фітнес-тренування для початківців має таку структуру:

- 10-20 хвилин суглобова розминка та кардіонавантаження;
- 30-40 хвилин силове тренування (основна частина);
- 5-10 хвилин стретчинг.

Вказана узагальнена структура фітнес-тренування може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичної підготовленості спортсмена та інших чинників. Для початківців рекомендовано підбирати базові вправи (присідання, жими, тяги) з мінімальним обтяженням, тому що при таких вправах працює максимальна кількість м'язів, що є дуже ефективно. Також до тренування додаються вправи на тренажерах та ізолюючі вправи для різних груп м'язів. В кінці тренування обов'язково проводити стретчинг для кращого відновлення та кровообігу в м'язах, а також запобігання травматизму. Рекомендовано проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 6-8 вправ. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів. Для розвитку м'язової маси та силових якостей рекомендовано виконувати у підходах 6-8 повторень з величиною обтяжень 70-85 % від разового максимуму.

Фітнес-програми з елементами силового тренування набувають

популярності серед населення завдяки їх ефективності. Силовим фітнесом зараз займається багато молоді та дорослих. Їх приваблює швидкість, з якою проходить адаптація організму до фізичних навантажень під час таких занять.

## **1.2. Класифікація силових фітнес-програм**

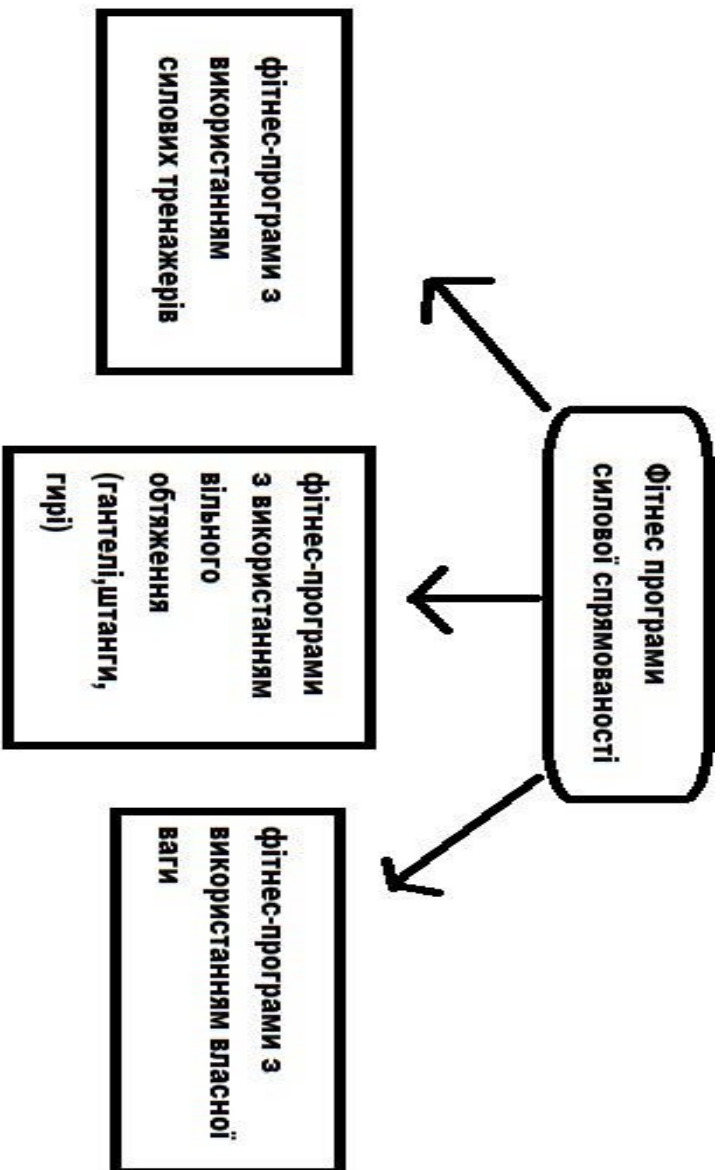
Виділені такі види фітнес-програм з елементами силового тренування:

- Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг;
- Памп-аеробіка;
- Супер-стронг;
- Шейпінг;
- Пол денс;
- Слайд-аеробіка.

Кількість видів фітнес-програм з елементами силового тренування постійно зростає у зв'язку з динамічною зміною соціальних та біологічних потреб людей в руховій активності.

Появі нових видів фітнес-програм з елементами силового тренування також сприяє швидкий науковий прогрес.

Рис.1.1  
Класифікація  
фітнес-програми  
силової спрямованості



Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Це популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, хореографії та бодібілдингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів. Для корекції маси і покращання форми тіла використовують слім-джим та бодіформінг. Оволодіння новими елементами хореографії називають бодістайлінгом .

Памп-аеробіка – це один з різновидів фітнесу, напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі). Цей вид тренувань створений у фітнес-центрах Австралії. Інтервально- коловий варіант тренінгу вимагає використання степ-платформи. В памп- аеробіці використовуються різні види жиму і присідання, нахили, вправи що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

Памп-аеробіка відноситься до силових видів фітнесу, де всі вправи виконуються з обтяженнями, і рекомендується людям які хочуть розвивати витривалість, силу, об'єм м'язів і рельєф. Цей вид тренувань підходить як жінкам, так і чоловікам.

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

Шейпінг – це розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вігчизняною заміною

закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип використання силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

До завдань першого етапу входить:

- зміцнення здоров'я,
- зменшення ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності та раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які виконуються без предметів, з предметами або на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом становить 50-60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвитку рухових якостей, а також заключну частину, з використанням засобів стретчингу та релаксації.

Під час розробки програми заняття потрібно включати в роботу різні групи м'язів:

- для м'язів грудей, спини, рук — рекомендується виконувати 7-15 повторень в підході;
- м'язів стегон, сідниць — 15-25 повторень;
- м'язів живота — 15-20 повторень;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на

професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням вимог конкретної спортивної діяльності [28].

Для підвищення гнучкості застосовують стретчинг, який сприяє розвитку рухливості і знижує ризик травм, так стверджує Алтер Майкл Дж. Розтягуватися з метою покращення гнучкості найкраще в кінці тренування, коли м'язи достатньо розігріті.



### **1.3. Основні терміни силового фітнесу.**

Як і будь-якій області знань та виду діяльності, силовим вправам також притаманна своя специфічна термінологія, яку необхідно знати. Усачов Ю. [27] виділив визначення ключових термінів і принципів силових вправ.

- Сила. М'язова сила – це максимальне напруження, яке здатні розвинути м'язи під час напруження. В силових тренуваннях характеризується підйомом максимального обтяження у певній вправі.

- Витривалість. М'язова витривалість характеризується здатністю м'язів до виконання силової роботи без помітного зниження працездатності. М'язова сила і витривалість тісно пов'язані між собою, але означають не одне і теж.

- Специфічність. Підвищення результату в тренуванні вправі і економічності його виконання. Тренувальний ефект проявляється у підвищенні рівня провідних фізичних якостей, енергетичних систем та координації рухів, розвитку м'язів що беруть участь у виконанні вправи.

- Підвищення навантаження. Збільшення величини дії фізичної вправи на організм. Можна додатково навантажити свої м'язи збільшуючи вагу спортивного обладнання, збільшити кількість повторів і підходів або збільшивши чисельність тренувань на тиждень.

- Повтор. Даний термін означає одне виконання тієї чи іншої вправи в одному підході.

- Стимулювання м'язів більшість вправ потрібно виконувати з

повною амплітудою руху. Швидкість рухів при цьому повинна бути повільною і добре контрольованою. Після кожного повтору рекомендовано робити зупинку, щоб уникнути інерційності рухів. Так м'язи будуть дійсно ефективно працювати і зміцнюватися.

- Межа. Це рівень втоми, при якому атлет вже не може зробити черговий повтор так, як потрібно. Наприклад, не може довести до кінця амплітуду руху.

- Відновлення. Повернення фізіологічних параметрів організму в норму, підвищення його адаптаційних можливостей після фізичного навантаження.

- Підхід. Це набір послідовних повторів, які виконуються без перерви і відпочинку.

- Комплекс. Всі вправи, які виконуються протягом одного тренування. В більшості випадків виконують декілька комплексів для різних груп м'язів. Комплекс включає в себе кількість виконуваних вправ, підходів і повторів.

- Прогрес. Збільшення фізичних можливостей спортсмена, покращення координаційних здібностей та адаптацію до навантаження називають прогресом. Щоб продовжувати прогрес необхідно шукати нові способи стимулювання м'язової роботи. Це можна робити за допомогою зміни тренувального процесу. Як правило, видимі результати занять проявляються приблизно на шостий або восьмий тиждень.

#### **1.4. Особливості програмування занять з силового фітнесу.**

Для підтримки загальної споривної форми пріоритетними повинно бути розвиток основних груп м'язів, таких як:

Основні групи м'язів:

- сідничні м'язи;
- чотириголовий м'яз стегна;
- двоголовий м'яз стегна;
- литкові м'язи;
- грудні;
- м'язи спини;
- м'язи живота;
- плечові (дельтовидні);
- двоголовий м'яз плеча (бiceps);
- триголовий м'яз плеча (triceps).

Нехтуючи хоча б однією з цих груп, можливий негармонійний розвиток м'язів, недостатній розвиток фізичних якостей та ризик травматизму.

Виконання вправ в правильному порядку.

Як правило, спершу потрібно тренувати більші групи м'язів, а потім більш дрібні. Робота над великими групами м'язів вимагає більших затрат енергії та більших тренувальних об'ємів. Роботу над малими групами м'язів краще залишати на кінець тренування і працювати в меншому об'ємі навантаження.

Схема допоможе побудувати гармонійно розвинуте тіло та збільшити силові показники за менший період часу.

Значення відпочинку і відновлення.

«Більше - не обов'язково краще». Для отримання кращих результатів і запобігання травматизму вкрай важливі помірність і збалансованість з поступовим прогресом. Щоразу під час тренувань в м'язових волокнах відбуваються мікроскопічні розриви. Під час відпочинку м'язи відновлюються і стають сильнішими. Таким чином, відпочинок, здоровий сон

і збалансоване харчування важливі для фізичного розвитку не менше тренувань.

На відпочинок між тренуваннями одної групи м'язів не менше одного дня. Це не завадить тренуватися два дні поспіль; при розробці тренувального плану можна обирати різні групи м'язів. Однак, якщо використовується комплекс вправ для всього тіла, рекомендовано тренуватися не більше чотирьох разів на тиждень.

Як показує практика, початківці після перших отриманих результатів часто перетреновуються, вважаючи, що внаслідок цього отримають кращі результати.

Як правило, перетренованість відбувається внаслідок:

1. Надлишку тренувань протягом тижня.
2. Виконання занадто великого тренувального об'єму.
3. Роботи з надмірним обтяженням протягом тривалого часу.
4. Нераціонального харчування.
5. Порушення режиму дня (сон, відпочинок).
6. Емоційного напруження.

Уникнути перетреноування можна за допомогою періодизації в тренувальному процесі. Нижче перераховані лише основні ознаки

перетренування, хоча насправді їх може бути набагато більше:

- втрата сили м'язів;
- хронічна втома;
- сильне потовиділення;
- зниження апетиту;
- біль у м'язах;
- погана координація рухів;
- часті зміни настрою;
- апатія до тренувань;
- підвищення частоти захворювань в порівнянні з низькою

швидкістю одужання.

Щоб уникнути перетренованості необхідно дотримуватись певних правил:

1. Розділяти тренувальний процес на періоди;
2. Уникати монотонних занять;
3. Варіювати навантаження;
4. Врівноважувати силові навантаження з

кардіотренуваннями;

5. Використовувати відновлювальні процедури (лазня, масаж);

6. Дотримуватися режиму дня то раціонального харчування.

Безумовно, силові вправи гарантують масу переваг для сучасного життя. Навіть якщо ризик перетренування не дуже великий, про нього все одно необхідно пам'ятати. Час від часу рекомендується

вносити в свою програму зміни, включати в неї періоди відпочинку і уважно прислухатися до власного організму. Тоді силові тренування будуть приносити тільки користь та задоволення.

## **1.5. Основи раціонального харчування під час занять силовим фітнесом.**

Харчування – є фізіологічною потребою людини. Від нього залежить ріст і розвиток організму, фізична і розумова працездатність, та стресостійкість.

Фахівці в галузі дієтології вивчають різні питання:

1. Які речовини і в яких кількостях повинні надходити до організму з їжею для росту тканин і здійснення життєво важливих функцій.

2. До яких наслідків призводить відсутність, або надлишок надходження з їжею поживних речовин.

3. В чому полягає біологічна роль кожного продукту харчування.

4. Які продукти і в яких кількостях потрібні для задоволення потреб організму.

Одним із важливих принципів раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму. Кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, має відповідати його енергетичним витратам. Раціональним харчування вважається тоді, коли до організму з харчовими продуктами надходять усі поживні речовини, вітаміни та мінерали в кількостях, необхідних для його нормальної життєдіяльності. Потреба людини в поживних речовинах визначається такими факторами: маса тіла, вік, стать та рівень рухової активності.

Великі фізичні навантаження є фактором мобілізації функціональних резервів організму, стимуляції адаптаційних процесів, підвищення витривалості, сили, швидкісних якостей і росту спортивних результатів. З іншого боку, ці ж навантаження, стимулюють значні витрати енергоресурсів, мінеральних речовин і

вітамінів в організмі спортсмена. Це може спричинити не лише зменшення працездатності, сповільнення відновних і адаптаційних реакцій, але й порушення стану здоров'я.

### Основні принципи харчування:

1. Забезпечення організму атлета необхідною кількістю енергії, яка рівномірна її витратам в процесі фізичних навантажень.

2. Дотримання збалансованості харчування і відповідності до специфіки виду спорту та інтенсивності навантажень.

3. Вибирати адекватні форми харчування на періоди інтенсивних навантажень та період відновлення.

4. Використовувати окремі поживні речовини для стимуляції обмінних процесів і функцій тих органів і систем, які відіграють важливу роль для виконання специфічних фізичних навантажень.

5. Включати в раціон продукти і страви, які швидко перетравлюються, створюють відчуття ситості.

6. Застосування різноманітних продуктів та способів їх кулінарної обробки для забезпечення організму всіма поживними речовинами.

7. Використання харчових продуктів для прискорення нарощування м'язової маси і збільшення сили, а також для зменшення маси тіла з урахуванням вагової категорії.

8. Підбір правильного режиму харчування (час і кількість прийомів їжі протягом доби і розподіл раціону по прийомах їжі) в залежності від режиму тренувань.

9. Індивідуальний підбір харчування в залежності від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик



організму атлета, стану його травного апарату, смаків і звичок.

Основних сучасних концепцій харчування є теорія збалансованого харчування. Теорія говорить про необхідність не лише адекватного постачання енергією, але й дотримання співвідношень між основними поживними речовинами та між багатьма незамінними факторами харчування для забезпечення нормальної життєдіяльності.

Біологічна цінність білків залежить від їх амінокислотного складу. Найоптимальніше співвідношення незамінних амінокислот, досягається шляхом розширення асортименту білкових продуктів тваринного та рослинного походження: м'ясопродуктів, рибопродуктів, молокопродуктів, яєць, хлібу та круп.

Оптимальне співвідношення жирів тваринного та рослинного походження прийнято вважати рівним. Використання свіжого рослинного масла, яке не піддавалося термічній обробці, забезпечує надходження до організму біологічно цінних речовин, перш за все, поліненасичених жирних кислот.

Виділяють певні вимоги щодо вживання складних і простих вуглеводів. До складних вуглеводів відносять крохмаль у складі хліба, круп, картоплі, а до простих – солодкі (швидкі) вуглеводи: цукор, глюкоза в чистому вигляді або у складі продуктів харчування.

Вважають, що 4:1 є оптимальним співвідношенням між складними і простими вуглеводами. Якщо в раціоні присутні хліб, крупи, різні свіжі овочі та фрукти, це сприяє збалансованості

харчування. До основних поживних речовин належать білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Для дорослого населення оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами є 1:1:4. У харчуванні спортсменів це співвідношення змінюється, зменшується кількість жирів і додаються білки і складні вуглеводи, оскільки при фізичних навантаженнях основним джерелом енергії є вуглеводи.

Загальні правила харчування:

1. Їжу потрібно вживати 3–5 разів на день.
2. Під час їжі пити воду не рекомендується, тому що це сповільнює травлення. Холодна вода після жирної їжі, сприяє затримці їжі в шлунку, а після свіжих фруктів і ягід спостерігається здуття кишечника.
3. Прийняття їжі в певні години сприяє утворенню певного режиму, завдяки чому їжа краще перетравлюється.
4. Оптимальна температура страви для споживання - 70 С. Така температура посилює аромат їжі, підтримує жири в рідкому стані та збільшує виділення шлункового соку.
5. Під час їжі не слід читати і розмовляти, тому що це значно погіршує виділення травних соків і порушує процес травлення.
6. Після вживання їжі потрібен невеликий відпочинок.
7. Їсти треба не поспішаючи, щоб порція їжі була в ротовій порожнині в середньому 15–20 с. Так їжа краще подрібнюється що сприяє активнішому перетравленню. Швидкі прийоми їжі сприяють переїданню, що негативно відзначається на самопочутті та здоров'ї людини.

Їсти перед сном шкідливо, оскільки органи травлення залишаються без відпочинку, що призводить до виснаження

секреторного апарату. Також повний шлунок давить на серце й заважає його роботі, подразнює нервову систему, у результаті чого сон стає неспокійним. Регулярне переїдання перед сном, малорухливий спосіб життя та шкідливі звички сприяють ожирінню і важким захворюванням.

Значення білків у харчуванні.

Вважається, що білок є найважливішим компонентом їжі. Він виконує наступні важливі функції: структурну, каталітичну, транспортну, захисну та механічну. Норма споживання білка на добу для дорослих людей становить 0,8 г на 1 кг.

Для дітей та юнаків норма споживання дещо вище і залежить від стадії розвитку. Для більшості спортсменів рекомендується щоденно споживати 1,0–1,5 г білка на 1 кг власної ваги. У спортсменів підвищена потреба у вживанні білка. Це пояснюється розвитком м'язової маси, а також потребою відновити втрачені поживні речовини під час сильного потовиділення. Білки сприяють підвищенні збудливості ЦНС і рухової активності організму. Нормальний вміст в їжі білків позитивно впливає на загальну працездатність і сприяє швидкому відновленню сил.

Слід пам'ятати, що засвоєння білків відбувається лише до певної межі, відповідно до особливостей організму. Надлишок їх відкладається в тканинах у вигляді жиру і призводить до розладів печінки та нирок, оскільки перевантажує їх продуктами розщеплення. Також надмірне вживання білка може викликати дегідратацію і втрату кальцію.

Амінокислоти є основним структурним компонентом білка.

Їх поділяють на незамінні, напівзамінні та замінні. Амінокислоти з розгалуженими боковими ланцюжками (BCAA),

є джерелом енергії, окислюються організмом під час інтенсивних тренувань, а також допомагають синтезувати аланін і глютамін, поповнюють запаси глікогену, регулюють використання м'язового білка, зменшують витрати амінокислот власних м'язових тканин, запобігаючи катаболічним процесам, що спричиняються фізичними навантаженнями. Амінокислоти в L-формі не потребують перетравлення і всмоктуються в кров миттєво, потім надходять прямо до м'язів, також запобігають м'язовому катаболізму.

З 20 амінокислот, які входять до складу білків, 8 є незамінними, вони не утворюються в організмі і повинні надходити з їжею. Кожна амінокислота має своє значення для організму.

Білки високої біологічної цінності відзначаються збалансованим вмістом амінокислот та легким перетравленням. До них відносять білки яєць, молочних продуктів, м'яса і риби. Білки рослинного походження мають недостатньо збалансований склад. Крім того, білки багатьох рослинних продуктів важко перетравлюються, особливо бобові, гриби, крупи з цільних зерен.

Для забезпечення організму амінокислотами потрібне таке поєднання тваринних і рослинних продуктів, яке сприяє збалансованості амінокислот: молочні продукти з хлібом, крупами, макаронами (молочні каші і супи, запіканки з сиром), вироби з борошна і сиру, м'яса, риби, картопля і овочі з м'ясом. Фізична діяльність помірної інтенсивності підвищує ефективність розщеплення білків з їжі настільки, наскільки це потрібно для відновлення енерговитрат.

Значення вуглеводів у харчуванні.

Вуглеводи – найважливіший продукт у харчуванні спортсменів; це єдине джерело енергії, яке спроможне забезпечити інтенсивну

фізичну діяльність протягом тривалого часу навіть в умовах, коли енергетичні запаси організму відносно незначні.

До вуглеводних резервів організму людини відносять запаси м'язового глікогену і глікогену печінки. М'язовий глікоген може використовуватися для забезпечення м'язового скорочення, глікоген печінки – як глюкози. Вуглеводи виконують наступні функції:

1) енергетична. При окисненні 1 г вуглеводів вивільнюється 4,1 ккал, при цьому використовується мінімальна кількість кисню, що під час роботи високої інтенсивності є основним джерелом енергії.

2) структурна. Вуглеводи є обов'язковими компонентами мембранних систем та внутрішньоклітинних включень.

3) захисна. Вуглеводи приймають участь у знешкодженні токсичних продуктів обміну речовин.

4) вуглеводи визначають специфічність групи крові.

Вуглеводи поділяються на складні і прості. Крохмаль у складі хліба, круп, картоплі, рослинні волокна відносять до складних вуглеводів, а до простих – солодкі на смак вуглеводи: сахароза, фруктоза, глюкоза, лактоза в чистому вигляді або у складі харчових продуктів. Вуглеводи в основному містяться в рослинних продуктах. Прості вуглеводи і крохмаль добре засвоюються, тільки з різною швидкістю. Найшвидше засвоюється глюкоза та фруктоза, яких багато

міститься у фруктах, ягодах та меді. Такі вуглеводи найлегше засвоюються і використовуються як джерело енергії для утворення глікогену.

Значення жирів у забезпеченні фізичної працездатності.

Жири виконують в організмі людини багато важливих функцій:

1) Енергетична. При окисленні жирів вивільнюється 9,3ккал – це більше, ніж при розщепленні білків і вуглеводів разом взятих, але при цьому використовується вдвічі більше кисню, що є негативним фактором при фізичному навантаженні.

2) Структурна. Фосфоліпіди є обов'язковим компонентом біологічних мембран і приймають участь в їх бар'єрній, транспортній, рецепторній функціях.

3) Обмінна. Завдяки ліпопротеїдам і глікопротеїдам, які входять до складу мембран, до клітин надходять жиророзчинні вітаміни та інші речовини.

4) Захисна. Ліпіди відкладені під шкірою, в печінці, нирках, м'язах захищають органи від пошкоджень;

5) Термоізоляційна. Ліпіди захищають організм від надмірних тепловитрат. Біологічна цінність жирів визначається наявністю в них незамінних компонентів – поліненасичених жирних кислот, які, аналогічно амінокислотам і вітамінам, не можуть синтезуватися в організмі і повинні надходити з їжею. Рослинні масла є основним джерелом полі ненасичених жирних кислот. Вважають, що 25–30 г рослинного масла забезпечує добову потребу людини в поліненасичених жирних кислотах.

Авторська програма розрахована на чотири роки навчання (I-IV курс), на кожному з яких послідовно розв'язуються певні задачі:

I – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого навчання,

II – основний етап навчання. Включає цільове ознайомлення студенток з новітніми технологіями в галузі нетрадиційних видів гімнастики;

III – заключний етап навчання. Включає визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграцію сучасних знань та досягнень у спортивній діяльності, розвитку фізичних здібностей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Авторська програма розподілена на IV рівні складності навчання (табл. 1). Складність визначається в опануванні студентками різних рухових завдань, а також різних методичних прийомів.

Метою авторської програми «Фітнес-програми силового спрямування» є засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань і практичних навичок, оволодіння різноманітними методиками та навичками проведення занять з використанням фітнес-програм силового спрямування, необхідних для роботи в закладах загальної та середньої освіти, спортивних секціях, фітнес-центрах, спортивних клубах, командах тощо.

Завдання програми:

- Ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою розробки програми з фітнесу силового спрямування; методикою роботи тренера на заняттях з фітнесу силового спрямування.

- Зробити аналіз тренувального процесу з фітнесу силового спрямування та визначити рівень розвитку силової спрямованості враховуючи вимоги фітнес-програми силового спрямування.

● Підготувати майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на тренерів фітнесу силового спрямування.

● Підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань, навичок та умінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни.

Таблиця 1

Тема та зміст заняття	Вид заняття кількість годин				Завдання для самостійної роботи	Рекомендовані джерела	Кількість балів	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти фітнесу силового спрямування.</b>								
Тема 1. Теоретичні історичні відомості різних видів силового фітнесу. Характеристика різних видів силового фітнесу.	Л	П	С	С.р	Провести аналіз літературних джерел за тематикою: новітніх перспектив розвитку фітнесу силового спрямування. Порівняти класифікацію фітнес програм та визначити ефективну складову в кожній з програм. Підготувати доповідь з використанням інноваційних технологій на тему: "оздоровче значення фітнесу в умовах сьогодення". Порівняти та знайти відмінності між основними принципами оздоровчого тренування: свідомості і активності, наочності, доступності індивідуалізації, повторності і систематичності.	1; 2; 3; 5; 6; 7; 8;9	П	С.р
	8	-	-	18				
<b>Змістовий модуль 2. Застосування технічних засобів навчання у фітнес-програмах силового спрямування</b>								
Тема 2. Впровадження технічних засобів навчання у фітнес-програму силового спрямування .	Л	П	С	С.р	Визначити властивості силових тренажерів, вивчити рухи на силових тренажерах; підготувати до виконання комплексу вправ на силових тренажерах.	5;6;7; 8;9	П	С.р
	6	10	4	16			14 - 9	14 - 9
							<b>Σ 28 - 18</b>	



Змістовий модуль 3. Методичні особливості проведення занять з фітнесу силового спрямування. Типи та структура занять.									
	Л	П	С	С.р			П	С.р	
<b>Тема 3.</b> Методика проведення занять з використанням фітнес програм силової спрямованості за віковими категоріями та статевими ознаками	10	10	2	18	Аналіз змісту занять різної спрямованості, самостійна побудова задач основної частини заняття, постановка організаційно-методичних вказівок щодо кожного заняття фітнесу силового спрямування. Розробити картки для занять фітнесом силового спрямування направлених на розвиток сили м'язів всього тіла. Записати приклади організаційно-методичних вказівок, які надаються під час заняття. Досконале вивчення методів і методичних прийомів навчання вправ. Методика побудови програми занять за різними видами та ознаками: за організаційно-методичною формою проведення занять (урочна, позаурочна, кругове тренування, конкурси, фестивалі, шоу, презентації), за анатомічною ознакою (для всього тіла та для окремих його частин: для рук та плечового поясу, для ніг, для тулуба), за біомеханічною ознакою (з опорною фазою, з безопорною фазою, змішана). Скласти план-конспект заняття з одним із різновидів штанг (боді-памп, флексі-бар). Скласти план-конспект заняття на петелях TRX, степ-платформі, фітболі.	3;4;8; 9	Σ 30 - 18		
Змістовий модуль 4. Контрольно-залікові заняття									
<b>Тема 4.</b> Контрольно-залікове заняття. Теоретичний та практичний блок тестів та завдань.	Л	П	С	С.р			П	С.р	
	-	10	-	16	Робота над систематизацією знань. Підготовка до складання практичного та теоретичного блоку тестів і завдань. Опрацювання літературних джерел з вивченого матеріалу. Проведення занят з фітнесу силового спрямування.	2;3;4; 7; 9; 15; 16	Σ 8 - 18		

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ

# ФІТНЕС-ВПРАВАМ

## 2.1 ФІТНЕС-АЕРОБІКА

Аеробіка – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що аеробіка є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури руху.

Оздоровча спрямованість занять досягається підбором загальнорозвиваючих гімнастичних вправ для різноманітних частин тіла, що виконуються багаторазово, поточним способом з інтенсивністю, що змінюється під ритмічну музику в різноманітному темпі. Загальнорозвиваючим вправам характерні простота і доступність, можливість легко регулювати фізичне навантаження шляхом підбору вправ, кількості їх повторень і швидкості виконання, шляхом застосування різноманітних кінцевих і вихідних положень, а також можливість варіювання різноманітних методик проведення залежно від поставлених завдань. Вся різноманітність вправ класифікується наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Загальнорозвивальні вправи можуть бути спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей гнучкості, витривалості, сили, швидкості, що необхідно для загального фізичного розвитку, і сприяють швидкому оволодінню різноманітними руховими навичками і формуванню культури рухів

Основними засобами фітнес-аеробіки є музика і вправи, які включають загальнорозвиваючі елементи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші.

Для кожного заняття треба: урахувати мету і завдання, рівень фізичної підготовки, взаємозв'язок з іншими розділами; розробити контрольні блоки вправ і вимоги для визначення успішності з розділу фітнес-аеробіки; визначити тривалість частин заняття при тричастинній загальноприйнятій структурі.

Загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнес-аеробіки.

1. Готуючись до проведення заняття викладач повинен, по-перше, визначити тривалість частин заняття, розділити цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.

в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач повинен підібрати відповідну музику й записати її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку добрати музику, а потім провести умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи відповідно до ритму, темпу, характеру музики. При доборі музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвивальні вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі. В основній частині заняття використовують

сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття.

У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи.

Серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Поступово кількість м'язових груп збільшується: рухи руками в грудному відділі хребта, невеликі нахили, напівприсіди у тазостегнових суглобах. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. В цій частині виконуються різні види нахилів, вправи з приставками та переходами у різні вихідні положення, тобто вже з більшою амплітудою. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. Послідовність рухів, які виконуються стоячи, в основній частині така, що передбачає підбір вправ від верхнього плечового пояса до нижнього, або від периферії до центру. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму.

До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження. Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на

емоційну сферу займаючихся. Після інтенсивних бігових вправ роблять паузу, вправи на розслаблення.

Виконання танцювальних блоків на початкових етапах ускладнюється їх координаційною складністю, тому танцювальні рухи спочатку розучуються без музики. У третій серії вправ у вихідному положенні сидячи й лежачі (партерна частина) між біговою і партерною серіями є 1-3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.

Вправи в серії партерного характеру загалом спрямовані на розвиток сили м'язів, гнучкості суглобів, тому більшість з них виконується із кількістю повторів «до відмови». Завдяки специфіці вихідних положень забезпечується висока вибірковість впливу на окремі групи м'язів і зв'язок. Силові вправи змінюються вправами на гнучкість, навантаження чергуються на м'язи-антагоністи і м'язи-синергісти.

До заключної частини заняття фітнес-аеробіки входять вправи на розслаблення, елементи аутотренінгу, дихальної гімнастики. Для контролю й оцінки комплексу умовно поділяються на блоки.

У фітнес-аеробіці застосовується безліч усіляких фізичних вправ. Як уже відомо, рухова навичка формується на базі раніше вивченої рухової дії. У кожному новому русі мають елементи уже відомого руху. Особливістю вправ цього виду нетрадиційної гімнастики є часте повторення вихідних і кінцевих положень. В аеробіці важливо опанувати вправами, що відрізняються по характеру виконання (плавно, різко, напружено, ритмічно).

Займатися фітнес-аеробікою можна в групі і самотійно. Групові заняття мобілізують на виконання вправ у повну силу, змушують більше намагатися, "викладатися", і, крім того, ще доставляють радість спілкування. Самостійні заняття, звичайно, вимагають великих вольових зусиль, внутрішньої дисципліни, потрібно змусити себе регулярно проробляти комплекс. При самотійних заняттях необхідно дотримувати правильну послідовність вправ, дозування, засновану на контролі над частотою серцево-судинних скорочень і самоконтролі за якістю виконання.

При самостійному розучуванні вправ студенткам рекомендується дотримуватися наступної послідовності:

1. Розібрати опис вправи та методичні вказівки по техніці виконання.
2. Вивчити рух по малюнку або відеозапису.
3. Знову прочитати опис. При цьому, заглядаючи в книжку, постаратися відтворити вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні і кінцеві положення, без музичного супроводу.
4. Зробити вправи кілька разів самостійно.
5. Спробувати виконати вправи під музику в повільному темпі, через такт, а потім на кожен такт.

У заняттях з нетрадиційних видів гімнастики всі ці рекомендації повинні виконуватися в кожную сторону. Комплекс розучується і запам'ятовується вроздріб і по серіям. Дуже важливо закріпити послідовність виконання вправ. Тільки після цього можна виконувати вправи без пауз, потоковим способом, адже в цьому і полягає зміст комплексу з фітнес-аеробіки.

Спочатку потрібно вивчити 3-4 вправи, думкою повторити їх, а потім повторити їх у половини сили, а вслід у повну силу під музику. Поступово буде тренуватися не тільки тіло, але і рухова пам'ять, послідовність вправ буде запам'ятовуватися легше.

Фітнес-аеробіка гарна тим, що для неї не треба ніяких складних пристосувань.

Систематичний контроль і самоконтроль за настроєм, самопочуттям, сном, працездатністю, вагою, станом здоров'я дозволяють регулювати обсяг і інтенсивність навантаження. Щоб не нашкодити здоров'ю в процесі самостійних занять, необхідно здійснювати педагогічний і медичний контроль. Педагогічний контроль здійснюється по якості і кількості виконаних вправ, миміці, погодженості з музикою, по соматичним і вегетативним реакціям (порушення координації, постави, збліднення, посилене потовиділення). Медичний контроль – по самопочуттю, пульсу, вазі, ритму подиху і т.д. Для цього доцільно вісти щоденник самоконтролю.

Заняття фітнес-аеробікою сприяють поліпшенню самопочуття, усуненню нервозності, підвищенню працездатності. Особливо добродійні заняття при стомленні, неврозі, нервово-судинній дистонії, гіпотонії, порушенні травлення, дефектах фігури.

## 2.2. TRX-петлі

TRX-петлі – це інструмент функціонального тренінгу, що дозволяє розвивати силу, гнучкість, витривалість і координацію. Їх використовують у фітнес-залах, реабілітаційних центрах та для підготовки спортсменів. Ефективність тренувань із TRX залежить від правильного підходу до навчання техніки виконання вправ.

Основною перевагою вправ на TRX-петлях є ефективність, адже вони допомагають задіяти одночасно 90 % усіх м'язів, у роботу включаються окрім основних м'язових груп навіть глибокі та скелетні м'язи. У той же час відсутнє осьове навантаження на хребет, через що заняття на петлях TRX є безпечними. Ще однією перевагою є зручність, адже вони можуть прикріплюватися до будь-якого стовпа, дерева, дверей, перекладки тощо. Наступною перевагою є їх універсальність, адже на ньому може займатися як початківець, так і спортсмен.

Варто наголосити на тому, що функціональний тренінг із петлями TRX це: поліпшення м'язового балансу, тонусу та рельєфу м'язів, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів-стабілізаторів і глибоких м'язів, полегшення будь-яких повсякденних навантажень, різноманітність у тренуваннях, відновлення, поліпшення рухливості суглобів і роботи серцевосудинної та дихальної систем. Також розвиваються такі якості як витривалість, сила, швидкісні здібності, координація та рівновага. Безпосередньо переходячи до вправ, які можна виконувати на TRX-петлях, необхідно зазначити, що перед їх виконанням потрібно розігріти м'язи. Інтервали між вправами для базового рівня повинен бути 50 секунд, а для складного – 20. Кожна вправа виконується протягом 1–2 хвилин. Під час виконання вправ у петлі знаходяться або руки, або ноги.

Основними та найбільш ефективними вправами на TRX є: віджимання від підлоги та на петлях, тяга до грудей, розгинання рук, скручування корпусу, розведення рук, горизонтальне підтягування, присідання, випади, «планка», «містою», згинання ніг лежачи, болгарське «спліт-присідання», «старт спринтера», «альпініст» тощо.

Тренування з TRX здійснюється з масою власного тіла, але гіпертрофованого зростання м'язової маси, як під час тренувань із великими вагами, не відбувається, що більш сприяє гармонійному розвитку всього тіла, тренуванню м'язів-стабілізаторів і поліпшенню рухливості в суглобах.

Методичні особливості навчання

1. Принцип поступовості та індивідуалізації
  - Навчання починається з базових вправ і поступово ускладнюється.
  - Корекція навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки учня.
  - Використання спрощених варіантів вправ для початківців.
2. Контроль положення тіла та техніки виконання
  - Підтримка нейтрального положення хребта.
  - Контроль кута нахилу тіла для регулювання інтенсивності вправи.
  - Використання дзеркала або відеозапису для корекції помилок.
3. Розвиток стабілізації та балансу
  - Виконання вправ на одній нозі або з мінімальною опорою.
  - Додавання динамічних рухів для покращення координації.
  - Залучення м'язів кору для стабільності всього тіла.
4. Дихальний контроль та ритм виконання
  - Синхронізація дихання з рухами.
  - Контрольоване дихання для підтримки витривалості.
  - Уникнення затримки дихання під час напруження.
5. Чергування вправ для різних груп м'язів
  - Використання кругового методу тренування.
  - Комбінування статичних і динамічних навантажень.
  - Варіювання темпу виконання для досягнення різних ефектів.
6. Безпека та адаптація навантаження
  - Перевірка стану TRX-петель перед початком тренування.
  - Контроль відстані між стопами і точкою кріплення.
  - Використання страхувальних технік для запобігання травмам.

Методика навчання фітнес-вправам із TRX-петлями базується на поступовому підході, контролі техніки та індивідуальному підборі навантаження. Дотримання основних принципів дозволяє ефективно розвивати фізичні якості та зменшити ризик травматизму. Використання TRX є ефективним інструментом для функціонального



тренінгу та фізичної реабілітації.

## 2.3. ШЕЙПІНГ

Шейпінг – це один із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, який був створений в Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає жінок до занять. Шейпінг узяв усе найкраще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів.

Класичний шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності. Саме класичним шейпінгом займаються студентки в нашому дослідженні.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має ряд відмінних особливостей:

1. Для оцінки вихідних даних фізичного розвитку займаючихся використовується медичне і антропометричне тестування, що дозволяє визначити функціональні можливості, дати об'єктивно-суб'єктивну оцінку фігури і вибрати відповідну програму для тренування;

2. Вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики стану займаючогося і визначенням його готовності до занять;

3. Невід'ємним атрибутом занять шейпінгом є відеомоніторинг. Відтворення відеопрограм забезпечує музичне оформлення занять, підвищує самостійність;

4. Позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується у відповідності зі ступенем рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

Для шейпінгу характерний індивідуальний підхід в організації занять. Він проявляється: в оцінці загального рівня здоров'я, генетичної схильності розвитку, функціонального стану і можливостей серцево-судинної та дихальної систем; визначенні

тканинного складу тіла (жирової підшкірної прошарки); підбори індивідуального раціону і режиму харчування та стилю поведінки.

На підставі діагностики за складом тіла, рівню загального розвитку і особливостей стану різних ланок тіла, а також зовнішніх показників – встановлюється конституційний тип розвитку, ступінь відхилення від шейпінг-моделі і проводиться вибір відповідного способу тренування.

Зміст практичного заняття шейпінгом включає кілька розминочних вправ (12-14) та 11 блоків (серій) основних вправ, що зачіпають ту чи іншу ланку тіла. При цьому акценти впливу від фізичних вправ визначають чотири області:

1. Стегно: м'язи згиначі і розгиначі, приводя і відводять;
2. Тазова область: сідничні м'язи;
3. Тулуб: м'язи живота, спини, плечового пояса;
4. Гомілка: литкові м'язи, гомілкові.

Характер вправ визначається спокійним темпом, середньою напруженістю, великою амплітудою і значними повтореннями. Вправи виконуються в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах і т.д.), зі зміною вихідних положень після серії рухів.

Середня тривалість занять класичним шейпінгом триває в межах 60 хв. При цьому можна виділити розминку (4-5 хв.) основну і заключну частини (3- 4 хв.). Регулярні дворазові заняття на тиждень протягом року припускають відчутні, оцінювані і довготривалі зміни складу тіла і зовнішніх ознак статури.

Навчальні заняття з шейпінгу проводяться за попередньо розробленою системою. Комплекс вправ складається відповідно до поставлених завдань і складається з традиційних частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина комплексу – це своєрідна розминка перед основною частиною. Завдання підготовчої частини – активізувати організм, підготувати його до виконання основної роботи. Тому вправи не повинні бути важкими (з точки зору енергетичних витрат), але емоційно забарвленими. Не тільки підготовка організму до основної роботи, але і вдосконалення координаційних, швидкісних і швидкісно-силових якостей. Вправи виконуються динамічно, і не тільки на місці, а й із просуванням у різних напрямках. Вся підготовча частина комплексу насичена різноманітними рухами в ритмі музики.

Основна частина складається з більш складних вправ, які

виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, лежачи, нахили, повороти, присідання, переكاتи стоячи на лопатках і т.д. В основній частині комплексу виконується велика кількість вправ, що носять і аеробний характер – вправи, що стимулюють серцево-судинну і дихальну системи.

Головне завдання основної частини комплексу – надати тренувальних дій на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи. Виконуючи вправи з різною амплітудою, швидкістю та в різних напрямках, в роботу залучаються великі м'язи. Необхідно в основній частині комплексу передбачити наявність кількох «піків» навантаження залежно від поставлених завдань, умови фізичної підготовленості та контингенту що займаються. Їх може бути від 2-х до 5-ти в одному занятті. В основному, «піки» навантаження досягаються за рахунок виконання вправ «аеробного» характеру.

Заключна частина комплексу складається, в основному, з дихальних вправ і вправ на розслаблення. Задача заключної частини – вивести організм зі стану підвищеної рухової активності у відносно спокійний стан.

Рекомендоване навантаження за частотою серцевих скорочень при виконанні вправ:

- Підготовча – 120-140 уд/хв, при виконанні бігу, стрибкових вправ – 150-170 уд/хв;
- Основна частина – 150-160 уд/хв, при виконанні стрибкових танцювальних вправ – 160-190 уд/хв;
- Заключна частина – 90-110 уд/хв.

Орієнтовна програма занять для студенток на місяць:

1. На першому занятті розповісти студенткам про систему шейпінгу, провести тестування, антропометричні вимірювання, визначитися з калорійністю добового режиму.

2. На другому занятті вивчити перші п'ять вправ вступної частини роздільним способом без музики. Потім виконати ці вправи з музичним супроводом. Те ж саме виконати з вправами 6-10. Закінчити заняття біговими, стрибковими, танцювальними вправами.

Якщо погано йде процес навчання, необхідно виконати вправи в більш повільному темпі, з фіксацією окремих положень тіла. Під музику вправи виконувати через рахунок, тобто в два рази повільніше.

3. На третьому занятті повторити без музики вправи вступної частини роздільним способом, акцентувати увагу на найбільш

складних рухах. Те ж виконати під музику потоковим способом. Виконати бігові, стрибкові, танцювальні вправи і після вправ на розслаблення одну з «ударних» серій.

4. На четвертому занятті повторити першу половину, потім другу половину вступної частини потоковим способом. Виконати всю розминку і дві «ударні» серії основної частини під музику.

5. На п'ятому занятті повторити найбільш складні вправи вступній частині потоковим способом. Виконати вступну частину і три «ударні» серії основної частини під музику.

6. На шостому занятті виконати вступну частину й усю основну частину під музику.

7. На сьомому занятті починається індивідуальна робота за задалегідь складеними шейпінг-програмами, при скороченні запланованої кількості підходів, числа повторень, зменшенні темпу виконання вправ. Всі ці питання вирішуються індивідуально, виходячи з фізичних можливостей студенток.

8. На восьмому-дванадцятому заняттях, постійно збільшуючи навантаження, до 12 заняття можна виконати оздоровчу програму повністю.

Таким чином, тільки через місяць регулярних занять, з дотриманням принципу поступового зростання навантаження можна виконати комплекс цілком.

Невід'ємною частиною під час занять шейпінгом є здійснення лікарського контролю, але, оскільки регулярні лікарські огляди повинні проводитися тільки два рази на рік, доцільно здійснювати систематичний самоконтроль, який доповнять дані медичного контролю, дозволить лікарю надалі зробити більш об'єктивний висновок, виявити ознаки перетренованості вже на першій її стадії і, відповідно, скорегувати тренувальні навантаження на заняттях.

Прийнято розрізняти об'єктивні й суб'єктивні показники самоконтролю. До об'єктивні відносяться – пульс (ортостатична проба), маса тіла, життєва ємкість легень, показники сили. До об'єктивних показників, також, відносяться величини тренувальних і змагальних навантажень. Суб'єктивні показники самоконтролю – самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, потовиділення, больові відчуття в м'язах. Цікаві дані можна отримати при контролі за динамікою ваги тіла. Ступінь зниження показника побічно вказує на величину впливу навантаження.

Цінність методу – зважування до і після заняття полягає в його простоті і інформативності. Всі показники самоконтролю можуть мати умовне цифрове вираження від 3-х до 5-ти одиниць. Це дозволить будувати монограми, що відображають динаміку показників самоконтролю протягом тренувального періоду або всього річного циклу. Дані самоконтролю, реєстровані в щоденнику, повинні регулярно перевірятися викладачем і лікарем і обговорюватися зі студентками, в іншому випадку останні швидко втратять інтерес до його відання. Говорячи про лікарський контроль і самоконтролі дівчат, що займаються фізкультурою і спортом, слід пам'ятати про особливості жіночого організму. Вони повинні постійно спостерігати за менструальним циклом, оцінюючи його тривалість, ритмічність, кількість втрачається крові, наявність або відсутність болю внизу живота, загальне самопочуття.

Усі ці дані мають велике значення як для самої дівчини, так і для викладача, і лікаря в плані проведення лікарського контролю та організації раціонального навчально-тренувального процесу. Питання про допуск до занять дівчат у періоди, пов'язані з такими особливостями їхнього організму, як вагітність, післяпологовий період, менструація, повинні вирішуватися щоразу індивідуально після обов'язкової консультації з лікарем.

Позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується у відповідності зі ступенем рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

### 2.3.1. ПІЛАТЕС

Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. Тренування за системою Пілатес настільки безпечно, що її використовують для відновної терапії після травм хребта.

Використання карт самоконтролю для нанесення на них фізіологічних кривих дозволяє слідкувати за реакцією серцево-судинної системи на навантаження різної інтенсивності й спортивної спрямованості. Про підвищення працездатності студенток може свідчити аналіз пульсових кривих, які повинні бути зареєстровані на заняттях на початку і в кінці року. Міра підвищення працездатності прискорює процес адаптації й інтенсивність процесу відновлення. Пілатес починає з нуля, поступово перевчаючи тіло, щоб воно знову рухалося правильно. Нервова система неймовірно гнучка і дуже добре вміє пристосовуватися до умов, що змінюються, перебудовуючись в процесі тренувань.

При постійних і регулярних заняттях за методикою Пілатеса студентки досягнуть позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, поперекового відділу хребта і тазових м'язів. Також покращеться рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, що займається пілатесом, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі. До занять пілатесом може бути залучена не тільки молодь, а й усі бажаючі.

Пілатес включає вправи для всіх частин тіла. Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите. Вправи пілатесу дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальним. Рухи в пілатесі м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довше і стрункішою. А також в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких ви навіть не замислювалися і не підозрювали, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил

організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Пілатес особливо корисний студенткам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі мускули, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільнюються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

Пілатес – максимально безпечна програма вправ безударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні та дрібні м'язові групи. В процесі занять розвивається гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, сила, координація, витривалість та спокійність духу. В систему пілатес включено більш ніж 500 вправ. В них, насамперед, важлива не кількість, а якість виконання, тому індивідуальні тренування дозволяють досягти запланованого результату значно швидче. Велика кількість вправ цієї системи розтягують хребет та зміцнюють м'язи брюшного пресу. Вправи системи пілатес мають довготривалий ефект. А система пілатес прагне перетворити тіло в єдине ціле, яке має бути гармонійним та збалансованим.

Основні правила пілатесу:

1. Концентрація на кожному русі.
2. До м'язів пресу завжди прикута увага.
3. Дихання має бути рівним, глибоким та спокійним.
4. Контроль над кожною дією: від вдоха та напруження до розслаблення.
5. Вірне виконання кожної вправи.
6. Плавність рухів.
7. Бути уважним до власних відчуттів.
8. Регулярність – декілька разів на тиждень або по 15-20 хвилин щоденно.

Пілатес – це один із напрямків фізичного тренування, що виступає



науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, то забезпечує високу працездатність та дієвість людини. Різноманітні методи відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку.

Заняття пілатесом для студенток ми пропонуємо за такими напрямками:

1. Тренування пілатес на підлозі. На підлозі сидячи або лежачи виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу. Для даного вигляду пілатес вам не знадобиться жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе вдома. До речі, саме з цього вигляду тренувань слід починати знайомство з системою пілатес.

2. Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі. Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, нудл (гнучка палиця, яка може спокійно утримати вас у воді), бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг).

3. Тренування пілатес на спеціальних тренажерах. Зовні це дуже громіздке устаткування: кадилак, реформер, стілець – що трохи нагадують інквізиційну атрибутику наявністю наручників, ланцюгів, затисків. Основна відмінність такого устаткування від звичайних тренажерів полягає в тому, що опора, на якій безпосередньо знаходиться людина, нестабільна. Тому для утримання рівноваги доводиться прикладати додаткові (зовсім чималі) зусилля, в результаті до роботи підключається та сама дрібна мускулатура, яка в звичайних тренуваннях або не використовується або використовується дуже мало. Саме ці м'язи і формують так званий “корсет”. Ці вправи пілатесу вважаються найскладнішими.

4. Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби він робив ці вправи на землі. Це приводить до ще швидшого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом активно зміцнюються м'язи живота, тазу, стегон і сідниць, що дозволяє додати тілу тонус без збільшення м'язової маси. А ще, аквапілатес допоможе витягнути хребет, придбати хорошу поставу, зробити ідеальний живіт і навіть підрости на пару сантиметрів. Вправи у візці виконувати легко при тій же мірі

навантаження на м'язи. І при заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини.

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну, значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси пілатесу. Щоб запобігти таким вадам, необхідні фізичні навантаження, перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Вправи пілатесу стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади, виправляється постава.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляють за такими напрямками:

- Підвищення гнучкості;
- Збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу;
- Зняття напруги;
- Зміцнення серцево-судинної системи;
  - Поліпшення постави та позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою;
- Поліпшення рухливості суглобів;
- Зміцнення імунної системи;
- Виховання витривалості.

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів.

Пілатес представляє комбінацію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Це спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири невід'ємні складові:

- правильну рухову активність;
- вміння релаксації та протистояння стресам;
- збалансоване харчування;
- тренінг тіла.

Поєднання цих стилів, зумовило б позитивні зміни у фізичному та психоемоційному стані здоров'я студенток.

Фізична підготовка студенток характеризується низьким розвитком основних рухових якостей. Заняття можна проводити два-три рази на тиждень по 80-100 хвилин.

Систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які беруть активну участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси.

Вправи, виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну. Тренування нервової системи позначається і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращенні функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень.

Велике значення мають позитивні емоції, що викликаються у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи їй енергії, сили.

При проведенні оздоровчих занять між викладачем і студентками йде постійне спілкування. Це необхідно для підтримки позитивного емоційного фону, для інформування запропонованих для виконання змісту вправ, для уточнення рухів і виправлення помилок.

**Базові кроки та вправи.** За основу ми прийняли виділені в фітнес-аеробіці 7 базових кроків, як специфічних і найбільше часто використовуваних:

1. Крок (March) – традиційний рух з низькою інтенсивністю.

2. Біг (Jog) – варіант кроку з високою інтенсивністю, при якому коліно підіймається вперед до рівня тазостегнового суглобу.

3. Підскок (Skip) – рух може бути високої чи низької інтенсивності, в ньому сполучаються контролююче згинання коліна з послідуєчим розгинанням стегна та одночасним розгинанням коліна, при цьому допускається будь-яке положення в гомілковостопному суглобі – згинання (відтягнути носок) або розгинання (носок на себе).

4. Підйом коліна (Knee Lift, Knee Up) – рух високої чи низької інтенсивності, нога, що підіймається, зігнута в колінному тазостегновому суглобі, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання чи розгинання.

5. Мах (Kick) – рух високої чи низької інтенсивності, який виконується із згинанням ноги в тазостегновому суглобі, який підіймається на рівний рівень висоти, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання або розгинання.

6. Стрибок ноги нарізно-ноги разом (Jumping Jack) – рух високої інтенсивності, на протязі якого ноги розводять та з'єднують в тазостегнових суглобах, центр ваги залишається між ногами. Коліна повинні бути напівзігнуті та направлені в одну сторону зі стопами.

7. Випад (Lunge) – рух високої чи низької інтенсивності, в тазостегнових суглобах ноги розводяться і з'єднуються, стопи ставляться по діагоналі, коліно ведучої ноги треба зігнути в напрямку стопи.

Базові кроки можуть виконуватися з різними рухами рук. Базові аеробні кроки можуть виконуватися багатократно як окремі самостійні вправи, а також сполучатися між собою у вигляді спочатку простих, а потім складних хореографічних з'єднань. Різновиди аеробних кроків, використовуваних в оздоровчих програмах, часто мають кілька варіантів назв, що утрудняє сприйняття інформації. Дуже часто ці рухи називаються за аналогією зі знайомими предметами або геометричними фігурами або образами. Основний критерій при оцінюванні виконання – технічне правильне виконання

елементів та базових кроків, які включають до себе коректну техніку, амплітуду, правильну поставу, аеробний стиль (легкість, чіткість), висоту руху, тривалість утримання статичних поз, належних початкових та кінцевих положень тіла (табл. 1). Вправа повинна виконуватися без помилок та порушень структури елементів з великою амплітудою рухів.

Таблиця 1

### Послідовність та особливості навчання базовим аеробним крокам

Послідовність навчання	Типові помилки
1. Виконання базових аеробних кроків низької інтенсивності.	1. Невірне положення тіла (постава). Невірний напрямок суглобів.
2. Виконання базових аеробних кроків високої інтенсивності.	3. Невідповідний мінімуму вимог кут в тазостегновому суглобі при підйомі коліна.
3. Переміщення базовими кроками (вперед, назад, по сторонах, по діагоналі, по колу, а також з поворотами).	4. Невірне положення стопи відносно коліна. 5. Неконтролююча техніка приземлень.
4. Виконання базових аеробних кроків симетричними та асиметричними рухами рук.	6. Неконтролююче згинання і розгинання коліна. 7. Недостатнє розгинання колін. 8. Неконтролюючі рухи руками.
5. Виконання зв'язок на базових кроки з переміщенням на місці.	9. Порушення техніки рухів при приземленні.
6. Синхронізація виконання рухів з музичним ритмом та партнерами.	10. Невідповідність виконаних рухів музичному супроводу.
7. Сполучення базових кроків з елементами різних структурних груп виконання базових аеробних кроків в цілих композиціях.	11. Порушення синхронізації рухів з партнером.



Базові вправи пілатесу теж виконуються послідовно, в суворо вивченому порядку з правильним диханням.

1. Скручування – Roll down. Поради при виконанні вправи:

- ніколи не затримуйте дихання під час всієї вправи.

- уявіть собі, що повільно укладаєте хребець за хребцем на підлогу, і також поволі відриваєте хребець за хребцем від підлоги.

- голова і шия повинні бути продовженням хребта. Голова не повинна нахилитися вперед.

- під час вправи пілатес тренуються черевні м'язи преса. Першою вправою пілатесу, яку варто освоїти є скручування. Сядьте на килимок, витягніть ноги. Руки тримайте на стегнах. Зігніть коліна як показано на малюнку. Ступні повинні твердо стояти на поверхні. Не можна відривати їх від підлоги під час виконання вправи. Спиною пряма, верхівкою тягніться наверх. Шия є продовженням спини. Руки притуліть до підколінних западин так, як зручно. Починайте розкручуватися, опускайте поперек хребець за хребцем на підлогу. Не відривайте ноги від підлоги. Кладіть на підлогу середню частину

спини, потім починайте опускати шийні хребці. Починайте скручуватися назад – також хребець за хребцем. Повністю витягніть хребет і потягніться верхівкою вгору. Повторіть вправу п'ять-шість разів без пауз.





2. Розгойдування – Roll like a ball. Поради при виконанні вправи:
- ніколи не затримуйте дихання під час вправи пілатес.
  - опускайте на підлогу хребець за хребцем.
  - не допускайте різких рухів, Ви повинні рухатися не за інерцією, а завдяки напруженню м'язів.
  - голова повинна бути продовженням Вашого корпусу, її не можна закидати.
  - під час вправи пілатес тренуються м'язи черевного преса. Вправа пілатес «розгойдування» є досить таки складною вправою, не дивлячись на простоту. Вона допоможе знайти рівновагу і поліпшити баланс тіла. Сядьте на килимок прямо. Спина пряма, верхівкою тягніться наверх, витягаючи хребет. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги, але без напруги. Руками обхопіть зовнішні сторони стегон, живіт втягнутий, Ви повинні як би тягнутися пупком до хребта. Тепер округляйте спину, і обережно хребець за хребцем опускайтесь на плечі. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок. Спина повинна бути круглою. Голова повинна бути продовженням спини, не закидайте її. Повільно розгойдайтесь. Голова не повинна опускатися на підлогу. Починайте рух вгору до вихідного положення. Повернувшись у вихідне положення, потягніть спину, потягніться верхівкою вгору. Повторіть п'ять-шість разів без пауз.

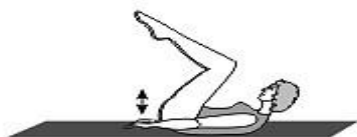


### 3. Розгойдування 2 - Roll like a ball 2.

- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо Ви відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи пілатес тренуються поперечні м'язи черевного преса.
- ноги під час виконання вправи не напружені. Це ускладнена версія звичайного розгойдування. Початкове положення вправи пілатес – сидячи, спина пряма, потилицею тягнемося вгору, розтягуючи хребет.

Обхопіть ноги і тягніть їх у напрямку сідниць. Округліть спину, розсуньте коліна, щоб голова впиралася в простір між ними. Це потрібно зробити на вдиху.

Починайте розгойдування. Йдіть до плечей, але ні в якому разі не опускайте голову на підлогу. Потім, не затримуючись на килимку, починайте підніматися. Повертайтеся в початкову позицію. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок. Повторіть вправу п'ять-вісім разів .



2.4. Розтягування – Double Leg Stretch. Поради при виконанні вправи:

- при витягуванні ніг напружте м'язи сідниць, це допоможе Вам підняти ноги.
- дихання повинне залишатися рівномірним.
- робіть рухи відповідно до темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

Вправа пілатес на розтягування виконується на килимку. Лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, не напружені. Ноги злегка зігнуті. Ступні під час вправи не відриваються від підлоги. Піднімаєте обидві ноги, згинаєте їх, коліна направлені до грудей.

Обхопіть обидві ноги руками поверх гомілковостопних суглобів та тягніть коліна до грудей. Голову й плечі тягніть вгору від коліна. Цей рух виконується на видиху. Тепер відведіть руки від ніг і витягайте одночасно обидві ноги вгору.

Бажано, щоб ноги при цьому були прямими, але якщо важко – їх можна зігнути.

Цей рух робиться на видиху

Далі все заново. Робіть вправу шість-вісім разів, орієнтуючись на своє дихання. Поверніться у вихідне положення, коли стопи стоять на килимку.



2.5. Розтягування хребта – Spine Stretch. Поради при виконанні вправи:

- дихайте глибоко, повільно і рівномірно.
- дихання має бути повільним і глибоким.
- розтягуйте хребет.
- притягуйте піпком до хребта, втягнувши живіт.
- ноги розслаблені, ступнями тягніться до тулуба.

Мета цієї вправи пілатес – розтягнення хребта. Сядьте прямо, спина повинна бути прямою. Пальці ніг і ступні тягнуться до коліна. Витягніть руки вперед.

На видиху повільно починайте згинатися вперед.

Зверніть увагу на те, що поперек повинен залишатися прямим, скручуватися повинна тільки верхня частина хребта. Тягніться далеко вперед.

Ноги можна злегка зігнути.

Скручувати хребець за хребцем, повільно опускайте голову між руками до ніг. Намагайтеся витягнути руки якомога далі вперед, тягніться верхівкою вперед.

Не зупиняйтеся, продовжуйте рух у вихідне положення. Повторіть п'ять-вісім разів.

2.6. Почергове розтягування – Single leg Stretch. Поради при виконанні вправи.

- уважно стежте за тим, щоб під час виконання вправи корпус не зміщувався.
- дихання повинне залишатися рівномірним.
- робіть рухи відповідно до Вашого темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

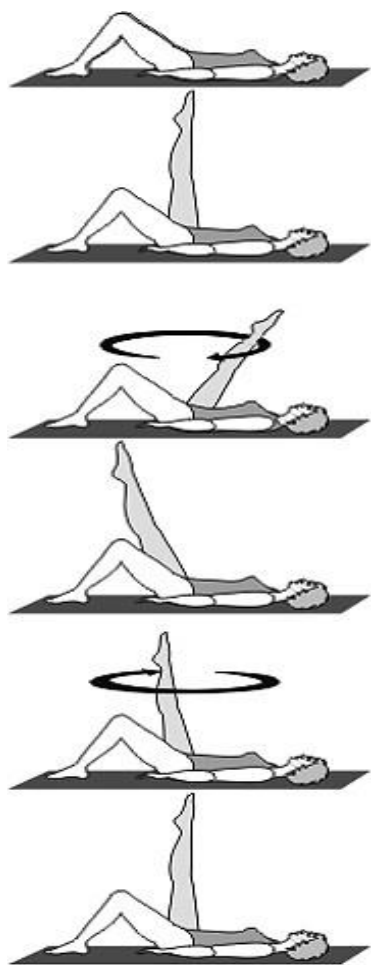
Початкове положення лежачи, руки лежать паралельно тілу, вони вільні. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги. Піднімайте обидві ноги, зігніть їх в колінах і притискайте до грудей. Ляву ногу обхопіть руками нижче коліна і тягніть її до грудей. У цей час праву ногу виводьте наверх, випрямляючи і витягаючи її вгору. При цьому голову і плечі притягує до коліна, відриваючи від підлоги. Тепер поміняйте ноги. Тримайте лікті назовні. Під час виконання вправи необхідно тягтися кінчиками пальців ніг нагору, як би розтягуючи тіло. Зробіть п'ять-вісім разів на кожную ногу.

2.7. Сотня – The Hundred. Поради при виконанні вправи:

- дихання повинне бути глибоким, повільним і рівним.
- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи тренуються поперечні м'язи черевного преса.
- ноги під час виконання вправи пілатес повинні бути розслаблені.

Початкове положення – лежачи на спині, ноги лежать паралельно тілу. Ноги притягнуті, ступні витягнуті. Злегка підніміть ноги нагору, підніміть голову і плечі. Підніміть ноги, притягаючи поперекові хребці до підлоги. Коли ноги будуть знаходитися у верхньому положенні, починайте вертикальні рухи руками вниз-вгору. Амплітуда не повинна бути великою. Ноги повинні залишатися на місці, їх не можна напружувати. Дотримуйтеся темпу дихання. Наприклад, на один вдих робіть десять рухів вгору-вниз. На десять вдихів у вас вийде сто рухів. Якщо навантаження занадто велике, зробіть рухи на п'ять дихів-видихів. Орієнтуйтеся на свій темп дихання.





2.8. Коло ногою – Single Leg Circles. Поради при виконанні вправи:

- дихайте під час всієї вправи рівномірно.
- дихання має бути повільним і глибоким.
- втягніть живіт, ніби намагаєтесь притиснутися пупком до хребта.

• голова залишається на підлозі, тягніться верхівкою до стінки. Ця вправа є вправою пілатес, яку треба робити по черзі на різні ноги. Тіло повинне бути нерухомим, рухи ноги під час вправи не повинні впливати на положення корпуса. Початкове положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, ноги злегка зігнуті. Ступні притиснуті до підлоги. Підніміть праву ногу вертикально. Зробіть це на видиху. Починайте обертання ногою спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Амплітуда не повинна бути велика, вона у кожного своя. Не прагніть накреслити якомога більше коло ногою. Обов'язково стежте за диханням. Зробіть п'ять-шість кругових рухів. Змініть напрямок руху. Потім поміняйте ногу. Контролюйте стабільність тіла. Воно не повинно переміщатися, нахилитися під час виконання вправи.

2.9. Згортання – Roll Up.

Початкове положення: Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Починаємо піднімати голову, а потім руки. Тягнемось руками, щоб дістати пальці ніг. “Згортаємся”. Далі, полежавши хвилину-другу на видиху, починаємо підніматися і розгортатися.



Руки заводимо за голову і видихаємо. Видих. Руки опустили. Полежіть недовго, щоб відновилося дихання і пульс. Можна зробити кілька разів. Робити не напружуючись, вільно. Бажано тягнутися сім тілом і прагнути лягти на коліна грудьми. Пупок при цьому притиснутий. Дихання вільне.

Після того, як студентки оволоділи основними базовими вправами фітнес-аеробіки, класичного шейпінгу та пілатесу, необхідно навчитися виконувати їх у певній послідовності у певних частинах заняття та з додаванням комбінацій з них.

## 2.6 Пауерліфтингу

Підготовка у пауерліфтингу - багаторічний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу, науково-методичне та матеріальнотехнічне забезпечення, що зумовлюють створення потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - це складова частина спортивної підготовки, спеціалізований процес, спрямований на виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів у пауерліфтингу.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою пауерліфтингу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки: всебічний гармонійний розвиток спортсменів; формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у пауерліфтингу; засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту; забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей нервово-м'язової системи, що несуть основне навантаження у пауерліфтингу; виховання належних моральних і вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості; набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: технічна, фізична, тактична, психологічна, теоретична й інтегральна.

1.1. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки

1. Збільшення обсягу й інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності.

2. Дотримання відповідності системи тренування спортсменів до специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у зростанні частки спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації під час побудови всієї системи багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне зростання обсягу змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму, стимуляція процесів адаптації спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, й підвищення ефективності їх підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Використання нетрадиційних засобів підготовки: приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та її підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у пауерліфтингу, так і індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція

на основі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так і особливостей розвитку пауерліфтингу - зміни правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

## 1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у пауерліфтингу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх розподіляють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Спеціально-підготовчі вправи включають засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - фізичної, технічної, тактичної, та спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, уміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Умовно методи поділяються на словесні, наочні та практичні. Кожен із методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у пауерліфтингу. Під час їх вибору потрібно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їхню спортивну кваліфікацію.

До словесних методів належать: розповідь, пояснення, вказівка, лекція, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них необхідно віднести методично вірний показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування техніки виконання вправ тощо.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи:

1) переважно спрямовані на засвоєння техніки вправ пауерліфтингу, тобто на формування рухових умінь та навичок, характерних для обраного виду спорту;

2) переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок із трудовою діяльністю.

2. Специфічні - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

3. Методичні - випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); поєднання (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати кілька завдань технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, котрі у два-три рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (використання різноманітних варіантів тренувальної та змагальної діяльності у багаторічній підготовці).

1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером та величиною тренувальних і змагальних навантажень.

Навантаження класифікуються за:

характером дії - тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; величиною - малі, середні, значні та великі; спрямованістю - розвивають окремі рухові здатності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності; координаційною складністю - виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності; психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їхніх комплексів, тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікрої мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. «Зовнішній» бік навантаження визначають за показниками сумарного обсягу роботи, який включає тренувальні дні, заняття, вправи, спроби, підйоми й дні змагальної діяльності. Для його оцінки використовують такі показники інтенсивності: величина обтяжень, швидкість та темп їх виконання, час виконання періодів, фаз, елементів, кількість вправ за одиницю часу, кількість піднімань за зонами інтенсивності, коефіцієнт інтенсивності, відносна інтенсивність. Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень тощо.

Величину та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначають за особливостями застосування та порядком поєднання таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ;

інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їхніх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких його систем відповідно до характеру й сили навантаження називають адаптацією. Це є процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації: термінова (кумулятивна) та накопичувана (довгострокова). Термінова адаптація - це пристосування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є: безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму; відносно нестійкий характер пристосувань; специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й сили зовнішніх впливів; наявність перехідних (від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів; адекватні реакції організму, який може відповідати тільки на ті впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи кількох систем організму. В іншому випадку можуть настати патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з надмірною частотою, з'явиться накопичувальний ефект. Така адаптація називається 8 накопичувальною.

Основні особливості перебігу довгострокової адаптації:

1. У процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що проявляється у підвищенні його функціональних можливостей.

2. Процес накопичувальної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості повторень.

3. Організм прагне до точної відповідності пристосувань до характеру та сили подразника.

4. У процесі накопичувальної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - якщо відбувається процес пристосування окремих систем і всього



організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні:

- 1) достатня кількість часу і повторень;
- 2) правильний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі накопичувальної адаптації організм спортсмена спроможний водночас адаптуватися до кількох паралельно запропонованих програм підготовки. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підсилювати чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може пригнічувати менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

Стомлення - особливий вид функціонального стану спортсмена, що проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, котрий призводить до зниження її ефективності. Стомлення виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості опрацювання інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні.

Відновлення - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його поверненням до робочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівнях. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фази зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

#### 1.4. Зміст різних сторін підготовки спортсменів

До змісту спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, належать фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) - впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Технічна підготовка містить початкове вивчення вправ, закріплення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях року.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль).

Теоретична підготовка - це формування у спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших спортсменів світу з подальшим аналізом технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, самостійної роботи зі спеціальною літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної і змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка має за мету набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки до головних змагань року.

Основним засобом інтегральної підготовки спортсменів, які

спеціалізуються у пауерліфтингу, є виконання змагальних вправ в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені за структурою та особливостями діяльності м'язової системи до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних та командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму і переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися у міру наближення до відповідальних змагань.

#### 1.5. Структура тренувального процесу

У системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, фахівці виділяють: багаторічну підготовку як поєднання відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їхні складові.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів: перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень.

Вікові межі для найвищих досягнень досить стабільні, на них не впливають система відбору і тренування, час початку занять спортом та інші показники.

Багаторічну підготовку поділяють на вісім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступового зниження досягнень; виходу зі спорту вищих досягнень.

Етапи багаторічної підготовки мають свої основні завдання та засоби:

Основні завдання	Засоби підготовки
<b>Етап початкової підготовки</b>	
<p>Зміцнення здоров'я дітей. Виявлення здібних дітей, їх попередній відбір. Виховання зацікавленості до занять спортом. Рівнобічна фізична підготовка, усунення вад фізичного розвитку. Навчання засад техніки, розвитку швидкісно-силових якостей. Розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагань із ЗФП або за спрощеними правилами.</p>	<p>Теоретичні заняття. Тестування для відбору до занять видом спорту. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і умінь. Широке застосування різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ із різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухових і спортивних ігор тощо). Використовується ігровий метод. На цьому етапі не потрібно планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають 11 застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Виконання вимог із ЗФП та СПФ.</p>
<b>Етап попередньої базової підготовки</b>	
<p>Зміцнення здоров'я, усунення вад фізичного розвитку. Рівнобічний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ. Розвинення швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Участь у</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення техніки їх виконання. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок та умінь. Вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), підвищення працездатності та</p>

<p>змаганнях. Виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань</p>	<p>спеціальної витривалості. Спортивні ігри. Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціальнопідготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу. На цьому етапі не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, проводити відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.</p>
<p>Етап спеціалізованої базової підготовки</p>	
<p>Основне місце продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту. Розвиток спеціальних фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ та всебічного фізичного розвитку. Підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для удосконалення фізичних якостей, розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату. Вправи для розвитку спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності, спроможності технічно виконувати змагальні та</p>

<p>тренувальних навантажень. Навчання тактики змагальної діяльності. Удосконалення вольових якостей. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою.</p> <p>Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності їх виконання в умовах змагань. Підвищення обсягу та інтенсивності роботи у спеціальній підготовці. Розвиток силових та швидко-силових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей.</p> <p>Досягнення психологічної та технічної стабільності виступів на змаганнях різного рівня</p>	<p>спеціально підготовчі вправи з запланованою інтенсивністю та амплітудою руху. Вправи для розвитку загальної витривалості.</p> <p>Підвищення тактичної майстерності, вміння успішно виконувати спроби на змаганнях.</p> <p>Змагання із ЗФП та СФП.</p> <p>Виконання контрольних нормативів. Виконання психологопедагогічних тестів із метою удосконалення впевненості у своїх силах та цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань.</p> <p>Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свої кращі результати із використанням усіх спроб</p>
<p>Етап підготовки до вищих досягнень</p>	
<p>На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно підвищується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, збільшується змагальна практика. Основне завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають свого максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, збільшується кількість занять у тижневих</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі. Вправи для зміцнення зв'язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати кращі результати із використанням усіх спроб.</p>

<p>мікроциклах, зростають змагальна практика, обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки</p>	
<p>Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей</p>	
<p>На цьому етапі підготовки потрібно віднайти можливості для подальшого підвищення майстерності й зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки є підвищення результативності за рахунок якісної сторони системи спортивної підготовки. Пошук прихованих резервів організму спортсмена у різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечення їх прояву в тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу потрібно звертати на пошук резервів тактичної та психологічної підготовленості, оскільки майстерність і результативність залежать від досвіду спортсмена.</p>	<p>Вправи для вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі. Вправи для зміцнення зв'язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.</p>
<p>Етап збереження вищої спортивної майстерності</p>	
<p>Підготовка характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності. Суттєві коливання тренувальних навантажень.</p>	<p>Прагнення до зміни засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, що ще не використовувались у попередній підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових</p>

<p>Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів із винятково великими тренувальними навантаженнями.</p>	<p>дій</p>
<p>Етап поступового зниження досягнень</p>	
<p>Підготовка характеризується зниженням сумарного обсягугренувальної та змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки. Підвищення загальної та допоміжної підготовки. Перехід від двоциклової підготовки у річному циклі до одноциклової.</p>	<p>Для спортсмена, який знаходиться на заключному етапі спортивного удосконалення, організм якого майже вичерпав свої адаптаційні можливості, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних та позазмагальних чинників, нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю.</p>
<p>Етап виходу зі спорту вищих досягнень</p>	
<p>Ефективний перехід спортсмена до наступного періоду життя, в якому нейтралізуються негативні відносно до його здоров'я наслідки спорту вищих досягнень.</p>	<p>у вищих досягнень Ефективний перехід спортсмена до наступного періоду життя, в якому нейтралізуються негативні відносно до його здоров'я наслідки спорту вищих досягнень. Раціональне використання рухової активності, яка забезпечить повноцінну та ефективну деадаптацію ССС, дихальної системи, опорно-рухового апарату до умов активного життя.</p>

У кожному річному макроциклі виділяють три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується



становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що стосуються підготовки до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи дозволяє планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від трьох до шести тижнів. Частіше застосовують чотиритижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання утягувальних мезоциклів - поступове підведення організму спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки шляхом вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У базових мезоциклах проводиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та

інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціальнопідготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічної підготовленості. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на основі ударних або відновлювальних мікроциклів.

Змагальні мезоцикли. Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, визначаються особливостями спортивного календаря, їх кваліфікацією та рівнем підготовленості.

Мікроцикл - комплекс занять, котрі проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 - 4 до 10 - 14 днів. Найпоширенішим є семиденний мікроцикл. Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відзначаються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженням наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів, сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягати 70 - 75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція функціональних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної 16 підготовки. Ці мікроцикли

становлять основний зміст підготовчого періоду.

Відновлювальний мікроцикл завершує серію ударних мікроциклів. Його планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює їх невисоке сумарне навантаження, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, до змагань. Їхній зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може моделюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст дво-трижневого мезоциклу, що передує головним змаганням. Перші два-три підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисокого навантаження і загального обсягу роботи, але за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їхньої максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують старту у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їхня структура та тривалість визначаються специфікою змагань, їх загальною кількістю та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні змагань. Залежно від кількості змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більша увага приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів на день змагань. Це потребує організації спеціального режиму, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їхні переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

### РОЗДІЛ 3. ВИБІР ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Оздоровчі програми залучають широке коло студентів своєю доступністю, емоційністю й можливістю змінювати зміст занять залежно від їхніх інтересів і підготовленості.

Основу будь-якого заняття становлять різні вправи, виконувані в ходьбі, бігу, а також вправи на гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень.

Позначення Low і High impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При опису вправ для оздоровчих програм часто вказується кількість рухів (частота) у хвилину, що повинна відповідати числу рахунків тактових часток.

Для навантаження Low impact рекомендують використати музичний супровід із частотою 120-130 музичних акцентів у хвилину. А для високої інтенсивності – від 130 до 160 (дуже рідко більше 160) акц/хв. (табл. 2).

У зв'язку з тим, що у фітнес-аеробіці більша частина рухів робить навантаження на суглоби й хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці й безпеці умов їхнього виконання.

Кожний викладач повинен мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

Під час занять нетрадиційними видами гімнастики категорично забороняється:

- Тривала робота руками над головою (особливо з гантелями);
- Амплігудні швидкі махи руками з обтяженням;
- Виконання вправ з гантелями на прямих руках;
- Перерозгин ліктьового суглобу;
- Стрімкі нахили, повороти;
- Глибокі присідання (нижче 90°);

- Тривала стійка на пів пальцях;
- Стрибки, біг та кроки, при котрих п'яти не торкаються підлоги;
- Різкі рухи головою, нахили голови і тулуба назад;
- Зупинка після навантаження.

Таблиця 2

## Техніка та методика навчання базових рухів аеробіки різних груп

<p>Вибір вправ для конкретного заняття залежить у першу чергу від віку й рівня підготовленості студенток. В нетрадиційних видах гімнастики розрізняють вправи, які виконуються з низьким навантаженням (Low impact або Lo) і високим навантаженням (High impact або Hi). У цьому випадку слово "impact" позначає толчкове навантаження, надану на суглоби й хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу й стрибків. В заняттях часто використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням. Наприклад: Lo-руху ногами й Hi - руху руками.</p>	<p><i>Низьке (ударне) навантаження (Lo).</i> При виконанні вправ одна стопа обов'язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується висотою рівня плечей (горизонталі).</p> <p><i>Високе (ударне) навантаження (Hi).</i> При рухах обидві ноги на короткий час можуть не стикатися з підлогою (тобто вправа виконується з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище рівня плечей (горизонталі).</p>
---	--

В аеробіці розрізняють вправи, що виконуються з низьким (ударним) (Low impact або Lo) і високим (ударним) (High impact або Hi) навантаженням. Низьке (ударне) навантаження (Lo) – при виконанні вправ одна стопа обов'язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується висотою рівня плечей

(горизонталі) (табл. 3).

Таблиця 3

**Перелік вправ аеробіки “Low impact”, що застосовується при структурній побудові аеробного сегменту заняття**

Структура аеробного сегменту	Кіл-ть повторів	Методичні рекомендації
Марш	32	Ноги ставити на повну ступню
V-степ	13	При виконанні кроків вперед слідкувати, щоб коліна не виходили за лінію п'ят
Грейп вайн – віноградна лоза	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
Тур – поворот на носі	8	Виконувати з переміщенням
Ланч – випад	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Крос – перехресний крок вперед	16	Виконувати з обов'язковим завантаженням опорної ноги
Степ теп – приставний крок з торканням підлоги носку	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Степ тач – приставний крок	24	Виконувати вільно без напруження

Високе (ударне) навантаження (Ні) – при рухах обидві ноги на короткий час можуть не стикатися з підлогою (тобто вправа виконується з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище рівня плечей (горизонталі) (табл. 4).

**Перелік вправ аеробіки «High impact», що застосовується при структурній побудові аеробного сегменту заняття**

Структура аеробного сегменту	Кіл-ть повторів	Методичні рекомендації
Джогінг – біг	16	При виконанні гомілки ніг заносяться назад
Грейп вайн – віноградна лоза	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
Джампін джак – стрибок ноги нарівно- ноги разом	8	При виконанні ступні тримати паралельно, амортизувати в фазі приземлення
Ланч – випад	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Кік – маховий рух ногою	8	Виконувати прямими ногами
Фліп-кік – підскок з підбиттям однієї ноги	8	При виконанні підскоків слідкувати за повною постановкою ноги на опору та силову фіксацію верхнього положення ноги

## РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЮ

Рейтингова система оцінювання навчальної роботи студента – це така методика визначення якості його роботи та рівня здобутих протягом навчання знань, умінь та навичок, яка передбачає оцінювання в балах усіх результатів, досягнутих студентом. Кожний студент отримує на всіх без винятку заняттях оцінку за кожний вид роботи, причому питома вага різних видів роботи диференціюється. Ці критерії містять основні вимоги до оцінок рівня підготовленості студента. Вони дозволяють зробити належні висновки про рівень підготовленості студента.

Оцінювання знань проходить за характером відсотку виконаної роботи за чотирма рівнями: високий, достатній, середній та початковий.

Високий рівень знань, умінь та навичок студентів передбачає відмінне володіння теоретичною інформацією, самостійний пошук інформації з використанням додаткової літератури, мережі інтернет, періодичних видань, спілкування з фахівцями. Студенти також володіють практичними вміннями та навичками, необхідними для організації та методики проведення занять з силового фітнесу з людьми різного віку на високому рівні. Студенти мають ґрунтовну базу знань з питань індивідуально-диференційованого підходу до вибору засобів нетрадиційних видів гімнастики з урахуванням вікових, статевих особливостей та фізичної підготовленості людини. Вони вміють вдало розв'язувати складні педагогічні ситуації засобами нетрадиційних видів гімнастики, обирають доцільні методи й методичні прийоми на основі фундаментальних знань методики проведення занять, неординарних підходів, творчих втілень передового педагогічного досвіду та сучасних наукових надбань.

Достатній рівень знань передбачає належне володіння навчальним матеріалом. Студенти оволоділи практичними вміннями й навичками щодо організації та методики проведення занять. Вміють доцільно добирати і проводити різні види оздоровчої гімнастики та окремі частини (блоки) занять, оздоровчо-спортивні заходи, складають комплекси вправ різного спрямування, регулюють фізичне навантаження, змінюючи темп вправи, кількість повторень, тривалість вправи та ін., складають варіанти ускладнення рухів, вміють



об'єктивно оцінювати (кількісно) дії та можливості учасників занять (виставлення оцінок).

Середній рівень передбачає відтворення інформації на репродуктивному рівні. Студенти оволоділи практичними вміннями щодо методики проведення занять і їх окремих блоків, уміють складати плани-конспекти з фітнес-аеробіки, TRX –петлями, шейпінгу, паурліфтингу та пілатесу.

Початковий рівень характеризується низьким рівнем засвоєння теоретичних знань. Студент не оволодів практичними вміннями щодо методики організації та проведення занять із нетрадиційних видів гімнастики.

## РОЗДІЛ 5. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРАМ З ФІТНЕСУ

Рекомендації тренерам:

- показувати та раціонально використовувати на практиці знання змісту предмета (класифікація вправ, техніка виконання рухів тощо);
- володіти технологією навчання руховим якостям студентів, вправно контролювати й розподіляти навантаження під час позааудиторних занять;
- доцільно та ефективно організовувати оздоровчі заняття;
- з успіхом застосовувати творчість і новаторство в цій сфері діяльності;
- володіти власним стилем, манерою педагогічної діяльності, в однаковій мірі володіти як теоретичними, так і практичними знаннями (навичками), мати пристойний вигляд та нести оздоровчу фізичну культуру в маси; бути всебічно розвинутою особистістю, педагогом-фахівцем, мати диплом з професійної (спеціалізованої) освіти.

На превеликий жаль в сучасній українській фітнес-індустрії дуже багато некваліфікованих тренерів-інструкторів та викладачів. Викладач обов'язково повинен пройти певне навчання, отримати диплом, який дає право на проведення занять з різних видів гімнастики. Треба зауважити, що фітнес-індустрія розвивається швидко. Щороку з'являються новинки. І тому виникає потреба у впровадженні на своїх заняттях нових оздоровчих технологій. Отож, фахівці в галузі нетрадиційних видів гімнастики (фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес) повинні бути справжніми міцними професіоналами, що поєднують в собі такі якості, як: пунктуальність та незалежність; професіоналізм; самовіддача; уважність до своїх учнів; вміння планувати наперед; своєчасне розпізнавання ознак перенавантаження; розуміння своєї відповідальності.

## **РОЗДІЛ 6. РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЧИНАЮТЬ ЗАЙМАТИСЯ ЗА ПРОГРАМОЮ «СИЛОВИЙ ФІТНЕС»**

1. Займайтеся силовим фітнесом не менш ніж тричі в тиждень по 30-60 хвилин. Темп занять повинний бути таким, щоб ви могли розмовляти. Це дозволить тримати частоту серцебиття на рівні 60-80 відсотків від максимуму (цілком достатньо для того, щоб спалювати від 1500 до 2000 калорій у тиждень).

2. Постаратися збільшувати тривалість і частоту занять силовим фітнесом, згодом довівши їх до 60 хвилин, трьох разів на тиждень.

3. Вибрати для себе постійний час тренувань. Заняття ранком дають відмінний заряд бадьорості. Заняття ввечері можуть допомогти розслабитися, зняти навантаження і напругу робочого дня, змусять не переїдати за обідом.

4. Не пропускати тренування.

5. Починати вправи в повільному темпі і не закінчувати їх занадто різко.

6. Перевірити пульс безпосередньо після розминки і після пікового навантаження.

7. Не забувати головне правило – кращих результатів домагається не той, хто тренується більше всіх, а той, хто дозує свої навантаження під час тренування у відповідності зі своїми можливостями.

Поміпних результатів не досягти миттєво, без праці. Усе залежить від підбора вправ, правильності їхнього виконання, дозування, і звичайно систематичності занять і вашої завзятості.

Для оцінки ефективності розробленої та запропонованої нами програми можна використовувати такі показники, як: величина артеріального тиску (систоличного, діастолічного, пульсового), частота серцевих скорочень, життєва ємкість легень, реакція серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, маса тіла. Лікарсько-педагогічні спостереження можна проводити за розробленою нами схемою.

Тому розроблена нами програма комплексних занять студенток із використанням нетрадиційних видів гімнастики може бути використана фахівцями з лікувальної фізичної культури і масажу. Отримані нами дані можна також використовувати в освітньому процесі для студентів закладів вищої освіти за різними освітніми компонентами ОПП Фізична культура і спорт (фітнес).

## РОЗДІЛ 7. ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ НА ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ

Праця викладача не буде ефективною без «зворотного зв'язку». Якщо студент не завжди може або хоче поділитися своїми психологічними враженнями під час заняття, оптимальним способом збору такої інформації може стати «шкала задоволення». Після того, як викладач представить новий матеріал на заняттях, йому доцільно роздати студентам невеликі анкети-листівки з наступними питаннями. Сьогоднішнє заняття мені:

1. Дуже не сподобалося.
2. Не сподобалося.
3. Не справило особливого враження.
4. Сподобалося.
5. Дуже сподобалося.

Далі викладач просить студенток обвести позначити той пункт анкети, який найбільш відповідає психологічному стану студенток після заняття. Для більшої наочності в анкеті можна застосовувати так звані «смайлики», що характеризують вираз обличчя під час прояву певних емоцій. Таким чином викладач відразу володіє інформацією про відношення групи до нового заняття. Якщо студенти обрали 1 або 2 варіанти «шкали задоволення» – справи погані. Доведеться нове заняття допрацьовувати та робити в ньому чималі зміни. Справжній фахівець ні за що не дозволить собі проігнорувати думку групи та проводити заняття, які не подобаються його вихованцям. Елемент зацікавленості набуває надзвичайно важливого значення при позааудиторних заняттях. Якщо людині не подобається заняття, вона не отримає від нього задоволення. Мозок і тіло чинять опір. Людина витрачає сили не на досягнення мети заняття, а на здолаття психологічних бар'єрів, свій власний «психологічний злам» та стрес, пов'язаний з ними. Це категорично недопустимий психологічний стан на занятті. А вдала зміна заняття може все розставити по своїх місцях.

Ми пропонуємо до уваги фахівців з фітнесу декілька правил, які можуть посприяти становленню благоприємного психологічного клімату в спортивному залі:

1. Надзвичайно важливим для викладача є вміння своєчасно

помігати дискомфорту на занятті. Також необхідно навчитися відрізняти тимчасовий дискомфорт від постійного.

2. Необхідно ввести в колективі систему всеохоплюючої соціальної підтримки.

3. Розвиток в групі атмосфери дружби та товариських стосунків за межами спортивного залу – найвеличезніший «психологічний здобуток» викладача (інструктора, тренера).

4. Ні в якому разі не можна допускати до ролі групового неформального лідера людину з від'ємними рисами характеру. Пліткарство, егоїзм, пихатість, постійні скарги на всіх і на все – недопустимі складові поведінки для людини, яка прагне всіх повести за собою. Пункти 2-4 особливо важливі при роботі зі збірними командами вищих навчальних закладів.

5. Надзвичайно дійовим каталізатором для гарного настрою може стати підсилення викладачем позитивних аспектів заняття. Під час проведення заняття доцільно час від часу промовляти репліки типу: «А зараз ми трохи повеселимось!», і включати в заняття якийсь цікавий та смішний фрагмент. Варіантів безліч. Все залежить лише від творчості та акторських здібностей викладача.

6. Можна спробувати розробити для студентів групи власні нагороди або альтернативні призи за різного роду досягнення. Це може бути непоганим стимулом на шляху досягнення мети занять та поштовхом для народження в групі здорової конкуренції.

## **РОЗДІЛ 8**

### **ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІТНЕСІ**

При заняттях фітнесу слід використовувати наступні принципи тренування:

- Постійний візуальний контроль;
- Доступність для основної маси людей;
- Дотримуватись правил техніки безпеки.
- Систематичність;
- Індивідуальний підхід до кожної студенти;
- Рівень навантаження повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів в групі;
- Поступовість змінення навантаження;
- Перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх;
- Високий емоційний фон;

## РОЗДІЛ 9

### СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ ФІТНЕС-ВПРАВ

Розроблена програма передбачає вивчення навчального матеріалу за ступенем координаційної складності.

Починати навчання краще за все з показу і пояснення найбільш простих вправ локального характеру. Поступово ускладнюючи комплекс, можна перейти до розучування більш важких рухів, які залучають до роботи кілька суглобів і груп м'язів, частин тіла.

Показ і пояснення не повинні носити занадто тривалий характер розучування, так як це знижує ефективність і інтерес до занять. Краще показати руху і зробити акцент на правильній техніці їх виконання, ніж витратити додатковий час на навчання.

На першому занятті дівчатам пропонуються елементарні комплекси вправ нетрадиційних видів гімнастики, пояснюється їх сутність, вказується на функцію даної вправи, виправляються помилки, що допускаються студентами, потім поєднуються з музичними композиціями.

Спочатку вправи виконуються під рахунок, а потім, по мірі засвоєння, під музику. Для закріплення вправ необхідно їх варіювати, змінюючи вихідні й кінцеві положення, змінюючи темп і ритм музики.

Для освоєння пропонованої програми рекомендується вчити комплекси по «вісімкам» різним способом без музики, потім виконати ці вправи з музичним супроводом і закінчити заняття вправами в партері.

На уроках аеробно-силової спрямованості використовуються стрибки зі скакалкою, віджимання, вправи з обтяженнями (довга гума, гантелі, фітболи, тощо).

Комплекс фітнес-міксу являє собою підбір вправ, які мають вплив на всі частини тіла, поєднані в певній послідовності з урахуванням поставлених завдань (наприклад, з переважним розвитком швидкості, сили). При його видозміні відповідно з музичним супроводом формується програма. Складання комплексів вправ здійснюється у відповідності до основних завдань, які вирішуються в кожній частині навчального заняття. Так, основним завданням підготовчої частини заняття є загальна активізація організму і, в першу чергу, його



емоційної, психічної сфери. З цієї причини вправи, що входять до її складу, не повинні бути важкими (з точки зору енергетичних витрат), але емоційно забарвленими. Вони сприяють розігріву м'язів і покращують рухливість у суглобах, допомагають удосконалювати швидко-силові якості, координацію рухів.

При відборі вправ для даної частини заняття необхідно передбачити ряд рухів, що супроводжуються зоровим контролем за рухомою частиною тіла (наприклад, рука). Крім того, необхідно простежити за роботою м'язової мускулатури. Намагайтеся під час занять усі емоції, які виникають, висловити за допомогою рухів.

У дану частину заняття можуть бути включені окремі танцювальні рухи. Однак, вони можуть бути використані лише в якості додаткового засобу, не порушуючи загальну композицію вправ, що передбачає включення в роботу основних м'язових груп і суглобів.

Враховуючи високий динамізм вправ, що входять до складу підготовчої частини програми, які виконуються у високому темпі, недоцільно різко міняти вихідне положення. З цієї причини не тільки комплекс починається з вправ, що виконуються в положенні стоячи, але і вся перша частина виконується в стійці на ногах.

Послідовність виконання вправ при цьому може бути різною, проте, необхідно пам'ятати, що комплекс не повинен починатися з вправ, що супроводжуються значним навантаженням на вестибулярний апарат (рівновага, рух головою).

Друга частина програми (основна) повинна бути насичена складнішими навантажувальними вправами, у виконанні яких беруть участь багато м'язових груп, велика частина м'язової маси тіла.

В основному – це рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Велика частина виконується за участі в роботі наступних суглобів: колінного, тазостегнового, плечового, а також велике число вправ із поєднанням рухів у декількох суглобах. Відмінною особливістю даної частини заняття є включення в комплекс вправ, пов'язаних зі значним зміщенням загального центру ваги тіла. Це різного роду перекати, нахили, стійки на лопатках та ін. Сюди не входить велика кількість вправ аеробного спрямованості (біг, підскоки, ходьба). Необхідно також відзначити, що координаційно складні вправи можуть виконуватися в різному темпі: помірному, швидкому, середньому, ця вказівка може стосуватися як окремих вправ, так і їх серій. Основним

завданням у другій частині заняття є вже не тільки вплив на емоційно-психічну сферу й розігрівання організму, скільки тренування опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем при різних умовах для кровообігу. Найбільш широко повинні бути представлені вправи, призначені для зміцнення м'язового “корсету” хребта, м'язів спини, живота, а також задній поверхні стегон, сідничних м'язів. Разом з тим, особливо при роботі з контингентом, що має зайві жирові відкладення, доцільно збільшити кількість рухів, які виконуються в тазостегнових суглобах. При цьому краще використовувати вихідне положення сидячи, лежачи, у колінно-долонну опору. Це різноманітні махи ногами, нахили тулуба. Вправи виконуються з різною швидкістю і напрямком руху.

Необхідно також ввести достатню кількість вправ, у виконанні яких беруть участь грудні м'язи, м'язи ніг і тазу.

Ритмічна робота великої частини м'язової маси тіла так стимулює кров'яну систему, що кількість крові, яка надходить до серця, різко збільшується. Серце в цьому випадку працює ще більш інтенсивно. У цей час різко збільшується споживання кисню. Поліпшується кровообіг тканин, підвищується інтенсивність обмінних процесів.

У другій частині занять необхідно передбачити наявність декількох піків навантаження, що наближаються до пульсу 220 уд/хв.

Пікові навантаження більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи, але необхідно пам'ятати, що вони не можуть бути тривалими за часом і повинні відповідати віку студентів.

У заключній частині заняття переважно виконуються вправи на розслаблення, дихальні вправи, а також вправи, що поєднують напруга і розслаблення.

Основним завданням заключної частини є виведення організму з підвищеної рухової активності і підготовка до послідовної діяльності.

У зв'язку з поставленими завданнями слід вибирати такі вихідні положення, які сприяли б нормалізації частоти дихання і частоти серцевих скорочень.

При виконанні вправ даної частини, необхідно головний акцент зробити на збільшення дихальних вправ, що особливо важливо для початківців.

У цій же частині заняття треба передбачити ряд вправ, що

виконуються з закритими очима, що сприяє більшій концентрації уваги, поліпшенню орієнтації, координації рухів, можна зняти зайву напругу, що сприятиме розслабленню.

Вправи фітнес-міксу та їх з'єднання можна використовувати на змаганнях з аеробіки (додаток А).

## ПІСЛЯМОВА

Оздоровчі технології у фітнесі позначаються сукупністю різних видів рухової активності, які сприяють поліпшенню фізичного стану студентської молоді. Фітнес-аеробіка, шейпінг, і пілатес є одними з популярних і дуже динамічних різновидів сучасної оздоровчої системи фітнесу. Такі заняття показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращанню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студентів.

Автори практичного посібника розробили дану програму, що надасть можливість студентам розширити спектр практичних умінь та навичок з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, а також з музичної ритміки й хореографічної побудови танцювальних блоків та зв'язок, яку можна також використати в комплексних заняттях з фізичного виховання студентів, а також підвищить рівень професійної освіти тренерів з фітнесу.

Наша програма є робочою, але головне, що ми маємо вже зараз позитивні результати. Заняття фітнес-аеробікою, шейпінгом й пілатесом сприяють зменшенню ваги займаються за рахунок зменшення обсягів шиї, грудей, талії, таза, а також зменшенню і стабілізації обсягів стегон і гомілок. Стабілізація ваги і поліпшення показників фізичної підготовки спостерігається у студентів, які систематично займаються даними видами фітнесу.

Особливої уваги заслуговує збільшення систематичності й регулярності занять фізичними вправами й інтерес, що проявляється при цьому, неухильно зростає. На цьому фоні зросли і фізичні та функціональні показники студентів, покращився рівень здоров'я в цілому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: Метод. матеріали / В.В. Іваночко. Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
2. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ, 2005. №15. С. 20-26.
3. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації / О.В. Фоменко. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
4. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Метод. вказівки / О.О. Мороз, Л.В. Чернокоза Чернівці: Рута, 2000. 31 с.
5. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
6. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 3. С. 7-10.
7. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
8. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. Київ : Кондор, 2007. 164 с.
9. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навчальний посібник / За загальною редакцією О.М. Школи. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. 265 с.
10. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки*

у фізичному вихованні та спорті.. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2023. Вип № 20 (176). С. 110-14. DOI: 10.58407/visnik.232016

11. Vasylenko M. (2019). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitness-treneriv u zakladakh osvity: teoriia ta metodyka. Vyd-vo: Tsentr uchbovoi literatury. 450.

12. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko & Petro Kyzim (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67–71.

13. Nataliia Kononets, Iryna Denysovets, Liudmyla Derevianko & Valeriy Zhamardiy (2022). Resource-based learning of students in the system of crosscultural training of future specialists in fitness and recreation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 13(1). 41–50.

14. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andreieva M., Andreieva O. & Putiatina G. (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9 (10). 24–35.

15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. (2020). Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 20 (1), Art 19. 142–149.

16. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. T. LXIII, Vol. 2(164), 105– 109. Shkola O., Fomenko O., Peleshenko I. Physical activity as the main component of human life activitye. nrichment of the pedagogical cluster of educational services : international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A.Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. 506-519 p. ISBN 978-80-88415-99-2 (E-book)