

Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

## ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Методичні рекомендації



Харків - 2019

**Оздоровчий фітнес: метод. рекомендації** / укладачі: О. М. Школа,  
О. В. Фоменко, В. О. Жамардій, Д. В. Сичов, О. А. Суровов. –  
ФОП Бровін О, В. – 102 с.

В методичних рекомендаціях подана історія виникнення, класифікація, короткий зміст різних напрямків фітнес-систем, структура та методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу. Приведено опис базових елементів, їх термінологія та варіанти зв'язок.

Рекомендації призначені для тренерів з фітнесу, викладачів фізичного виховання, здобувачів вищої освіти.

© ХГПА, 2019;

© Школа О. М., Фоменко О. В.,  
2019;

© Жамардій В.О., Сичов Д. В.,  
Суровов О. А., 2019.

## ЗМІСТ

Передмова.....	
Розділ 1. Історія виникнення фітнес-системи.....	
Розділ 2. Оздоровчий ефект аеробних вправ на організм людини .....	
2.1. Вплив фітнес-вправ на серцево-судинну систему.....	
2.2. Вплив фітнес-вправ на респіраторну систему.....	
2.3. Вплив фітнес-вправ на м'язову систему.....	
Розділ 3. Характеристика сучасних напрямків оздоровчого фітнесу.....	
3.1. Різновиди форм фітнес-занять.....	
Розділ 4. Музичний супровід на заняттях оздоровчої аеробіки...	
Розділ 5. Зміст занять оздоровчої аеробіки.....	
Розділ 6. Основні рухи та термінологія базової аеробіки.....	
Розділ 7. Структура побудови заняття оздоровчого фітнесу.....	
Розділ 8. Методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу.....	
Розділ 9. Планування тренувального процесу в сучасних фітнес-клубах.....	
9.1. Основні принципи проведення тренувань.....	
Розділ 10. Аналіз психолого-педагогічної характеристики діяльності тренера.....	
Післямова.....	
Література.....	
Додатки.....	

## ПЕРЕДМОВА

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це – основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, яке людина розумно зберігає і укріплює, забезпечує їй довге і активне життя.

Зниження рухової активності в поєднанні з порушенням режиму харчування і неправильним способом життя приводить до появи надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру в тканинах. Існує безліч систем тренінгу, але у принципі, не існує єдиного типу тренінгу для всіх – для кожного потрібен індивідуальний підхід. Єдиний тип тренінгу, який враховує всі особливості статури, який залежно від соматотипу запропонує комплекс вправ, що включає заняття з важким інвентарем і аеробіку, – це і є фітнес. Поняття «фітнес» вже міцно увійшло до нашого життя, створені фітнес-клуби та центри, видаються спеціальні журнали, проводяться фітнес-турніри та конвенції. Фітнес став способом життя, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини. Фітнес включає заняття в тренажерному залі й аеробіку, й правильне харчування. Одним словом, фітнес – це спосіб життя, який прийнято називати «здоровим».

Мета роботи – є вдосконалення професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізичне виховання і спорт».

Завдання роботи:

1. Визначити поняття «фітнес», виявити його класифікацію.
2. Визначити вплив фітнес-вправ на серцево-судинну, респіраторну та м'язову системи організму людини.
3. Визначити структуру та вміст занять з різних форм фітнесу.

4.. Виявити методичні особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу та планування тренувального процесу в сучасних фітнес-клубах.

## РОЗДІЛ 1

### ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ФІТНЕС-СИСТЕМИ

Фітнес – це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес – відповідь людини на темп життя, що прискорюється. Бажання бути у формі – звичайне бажання, найбільш актуальне зараз, коли хвороби і погані звички стали скрізь розповсюджені. Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» (Туманян Г. С., 2009). Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перекласти як «бути у формі». В підручнику Хоулі Е. Т., Френкса Б. Д. (2000) «Оздоровчий фітнес» можна прочитати наступне визначення різних категоріям фітнесу:

1. Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти.

2. Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яка включає досягнення більш високих рівнів підготовленості за станом тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомий також як добрий фізичний стан або фізична підготовленість.

Слово «фітнес» придбало декілька значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Як правило, це тренування з обтяженим навантаженням, направлені на зміцнення і збільшення м'язової маси; «кардіо-тренування», що направлено на розвиток серцево-судинної і дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури живлення і здорового способу життя.

По-друге, існує «фітнес» як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагання з бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, і стрімко що йде на спад популярність жіночого змагання з бодібілдингу, з іншою, виявили

потребу в зміні форми і критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді достатньо популярних зараз змагань з фітнесу, де йде оцінка, як пропорцій тіла спортсменки, так і уміння володіти цим тілом, що проявляється в довільній програмі.

Хто стоїть біля витоків зародження фітнесу точно не відомо, але є декілька версій історії виникнення фітнесу.

**Антична.** За цією версією мета фітнесу – внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в 5 столітті до н.е. стародавні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для обраних. Більш того, щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією - античні богоподібні атлети витрачали весь свій час на тренування, щоб перемагати на Олімпійських іграх. Трохи пізніше, в 2 столітті н. е., мистецтво атлетики досягло Рима, і атлетичні змагання стали там улюбленими народними видовищами. Все це вже було, правда, дуже давно. Все, що наша цивілізація має на сьогоднішній день – все звідти, від стародавніх греків, від стародавніх римлян. Мистецтво, наука, філософія, світосприйняття - закони архітектури і геометрії, принципи віршування і погляд на світ Платона, основи фізики, хімії, медицини, основа європейських мов (без якої немислима і російська) та інше. А зараз ще і це – фітнес. Слово нове, але значення старе. Фітнес-клуб – місце для відпочинку, оздоровлення і занять спортом. Нарешті ми розвинулися до того, щоб пригадати, що було і таке як терми Стародавнього Рима, місце, що служило не тільки для санітарно-гігієнічних процедур, але також для фізичних вправ і культурних розваг. Крім свого прямого призначення і супутніх служб (лікувального, розважального, спортивного характеру), ці споруди мали більш широке призначення – місце зустрічі для суспільства. Пізніше подібні заклади існували в багатьох європейських країнах. Проте на відміну від античних терм, навіть в найрозкішніших з них не було нічого, що призначалося для занять фізичними вправами. З часом про це абсолютно забули. Тільки зараз, коли ми пригадали про здоровий

спосіб життя, а спорт обернувся лицем до звичайної людини, у всьому світі почали з'являтися комплекси, що поєднують в собі гімнастичні зали, салони краси і сауни – фітнес-клуби. У наш час, як і в Стародавній Греції, фітнес для одних став професією, а для інших – способом досягнення фізичної досконалості і духовної гармонії. Правда, сучасні спортсмени видозмінили античні види спорту до невпізнання, зробивши спорт більш жорстким. Але навіть після завершення кар'єри практично кожний спортсмен займається фітнесом і одержує від цього більше задоволення, ніж від спортивних змагань.

**Американська.** Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому, хоча перші фітнес-програми сформувалися під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з обтяженим навантаженням, укріплювали м'язи преса, підтягувалися, тощо. Потім ці найпростіші вправи стали класикою і були з роками вдосконалені фітнес-професіоналами (К. Купер, 1963).

У 70-ті роки 20 століття тести фізичного стану різних груп населення виявили масу проблем із здоров'ям багатьох американців. І ці проблеми збільшувалися пропорційно поліпшенню якості життя. Люди приходили з роботи, включали телевізор, пили пиво. І якщо у великих містах ще була певна альтернатива такому способу життя, то в провінції справа йшла з рук геть погано. І тоді за президента США була створена Рада з фітнесу, до якого увійшли 20 найавторитетніших професіоналів в області фітнесу, а також політики з різних штатів. Головною задачею цієї поради була популяризація фітнесу. В 1983 році американець Марк Мастров створює систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої була доступність у всіх значеннях цього слова: від цінової політики залів до режиму їх роботи (Панкратова О. С., 1999).

До України фітнес прийшов відносно недавно, близько 30 років тому. До початку історичних змін у 80-ті роки в нашій країні фітнесу не було. Був тільки спорт, фізична культура та ритмічна гімнастика. Під словом «спорт»,



все-таки, мається на увазі професійні заняття тим або іншим видом фізичної активності. Метою занять спортом в глобальному плані є досягнення найкращих результатів в порівнянні з іншими спортсменами в цьому ж виді спорту. Спортсмени тренуються цілеспрямовано, під керівництвом досвідченого наставника, беруть участь в змаганнях, отримують медалі. За радянських часів все пов'язане із спортом було справою престижу держави, тому спортивна індустрія переживала епоху розквіту, свідомством того була кількість медалей, які наші спортсмени привозили із світових змагань будь-якого рівня.

Культура фізичної активності окремої людини і суспільства в цілому. Абсолютна доступність занять фізичною культурою для кожного і була базою для успіхів нашого спорту. Можливість безкоштовно займатися в численних секціях при школах, будинках культури, спортивних комплексах була у кожної людини будь-якого віку. Діти і підлітки, свої здібності, що показували, могли розраховувати на подальші заняття спортом для вищих досягнень вже в спортивних школах. Якщо ж особливого таланту не виявлялося, проте, можна було займатися скільки завгодно просто для власного задоволення і підтримки гарної фізичної форми.

Саме фізична культура і є прообразом модного нині фітнесу. Якби розвиток нашого суспільства пішов іншим шляхом, то ми з вами так би і продовжували займатися фізичною культурою за рахунок держави і безкоштовно для себе. Адже слово «фітнес» позначає ніщо інше, як просто «бути в гарній фізичній формі».

## РОЗДІЛ 2

# ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ АЕРОБНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

### 2.1. Вплив фітнес-вправ на серцево-судинну систему

Вчасно фітнес-тренування від м'язів, суглобів і зв'язок, які працюють, до центральної нервової системи, зокрема до кори головного мозку надходить велика кількість сигналів, які, у свою чергу, з центральної нервової системи прямують до всіх внутрішніх органів – до серця, легенів, м'язів і т.д. Відбувається прискорення серцевої діяльності і дихання, збільшується швидкість потоку крові по судинах підвищується артеріальний тиск, посилюється обмін речовин. Ступінь зміни діяльності внутрішніх органів залежить від характеру роботи; чим складніше і інтенсивніше м'язовий рух, тим більше виражені зміни внутрішніх органів (Школа О.М., 2019).

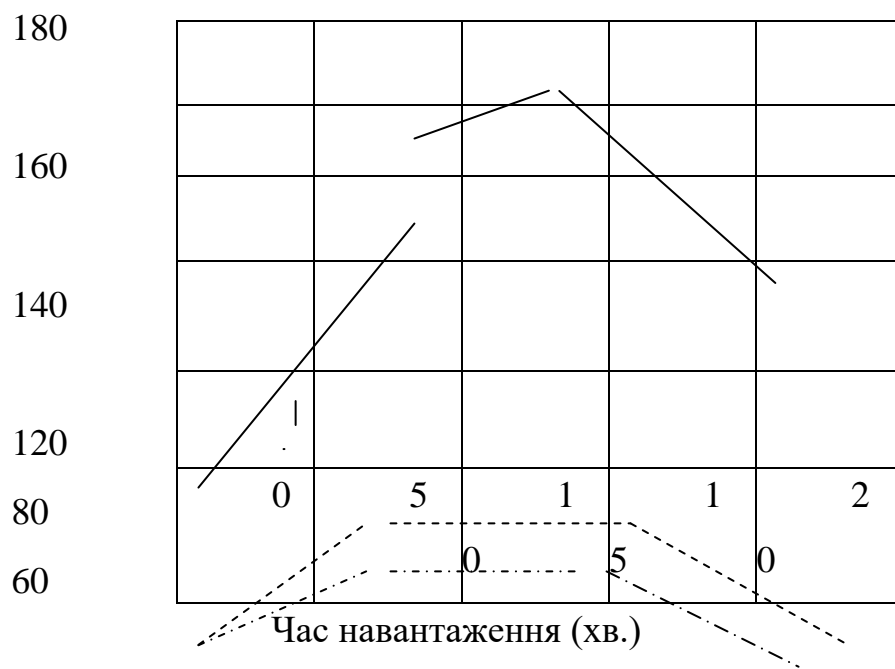
Регулярні заняття фітнесом, особливо в поєднанні з дихальною гімнастикою, підвищують рухливість грудної клітки і діафрагми. У тих, хто займається, дихання стає більш рідким і глибоким, а дихальна мускулатура - міцнішою і витривалою. При глибокому і ритмічному диханні відбувається розширення кровоносних судин серця, внаслідок чого поліпшується живлення і постачання киснем серцевих м'язів (Фоменко О.В., 2019).

Основний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в тому, що економізує роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Серце, кровоносні судини кров, яка по них протікає, утворюють єдину систему, що забезпечує транспорт кисню до всіх тканин тіла. Серце – це м'язовий насос вагою 200-250 грамів, який транспортує кров по кровоносних судинах у всі частини тіла. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої 60-80 разів на хвилину. Під час фізичної роботи ЧСС може досягти максимальних

меж, які коливаються в досить широкому діапазоні, залежно від віку, статі, тренуваності. Збільшення ЧСС під час м'язової роботи забезпечує викид великої кількості крові в судинне русло, яке називається хвилинним об'ємом кровотоку або хвилинним об'ємом кровообігу (ХОК). Підвищення кровообігу пов'язано з необхідністю доставки великої кількості кисню м'язам, і іншим органом і тканинам (рис.1).

ЧСС уд/хв.



**Рис.1.** Вплив інтенсивності фізичних навантажень на ЧСС

Умовні значення:

-- -- легке навантаження

--- середнє навантаження

\_\_\_\_\_ важке навантаження

При легкому фізичному навантаженні ЧСС спочатку значно збільшується, потім поступово знижується до рівня, який зберігається протягом всього періоду стабільної роботи. При більш інтенсивних і тривалих навантаженнях є тенденція до збільшення ЧСС, причому при максимальній роботі вона наростає до обмежено досяжної. ЧСС збільшується пропорційно величині м'язової роботи. Подальше підвищення навантаження вже не супроводжується збільшенням ЧСС.

Найменша ЧСС при роботі локального характеру, виконання вправ на розслаблення, хвилеподібні рухи. При дуже інтенсивних вправах може спостерігатися збільшення ЧСС до максимальних величин, при такому режимі робота серця стає менш ефективною, оскільки значно скорочується час наповнення шлуночків кров'ю і зменшується ударний об'єм. Слід врахувати, що у жінок при однаковому з чоловіками рівні споживання кисню ЧСС вище, ніж у чоловіків (на 10- 15 ударів).

Ще одним чинником, що впливає на ЧСС, є емоції. Емоційний стрес помітно підвищує ЧСС в умовах спокою і при фізичній навантаження, головним чином легкої і помірної потужності. При роботі великої потужності ці «емоційні добавки» до роботи ЧСС зникають. Емоційна дія музики на заняттях фітнесом може бути причиною відносно більшої ЧСС.

Тривале, систематичне заняття фітнесом призводить до збільшення максимально можливої величини ударного об'єму серця (УОС). Завдяки цьому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, і воно дає можливість довше відпочити. При переході від стану спокою до навантаження УОС швидко збільшується і досягає стабільного рівня під час інтенсивної ритмічної роботи тривалість 5-10 хв. Максимальна величина УОС спостерігається при ЧСС 130 уд/хв. Надалі із збільшенням навантаження швидкість приросту ударного об'єму крові різко зменшується. При тривалих і наростаючих навантаженнях ударний об'єм вже не збільшується. Підтримка необхідного рівня кровообігу забезпечується більшою ЧСС. Серцевий викид

збільшується, головним чином, за рахунок більш повного спорожнення шлуночків, тобто шляхом використання резервного об'єму крові.

Так само під час фітнес-тренування відбуваються зміни величини хвилинного об'єму серця (ХОС), що викидається в систему великого кола кровообігу. ХОС може змінюватись в ширших межах: від 4-5 л/хв. у спокої; до 25-30 л/хв. при важкому фізичному навантаженні.

ХОС визначається ударним об'ємом серця (УОС) і частотою серцевих скорочень (ЧСС), залежить від положення тіла людини, її статті, віку, тренування, умов зовнішнього середовища і багатьох інших факторів. Під час фізичного навантаження середньої інтенсивності при сидінні і стоячи ХОС приблизно на 2 л/хв. Менше, ніж при виконанні цього навантаження лежачи. Пояснюється це накопиченням крові у судинах нижніх кінцівок через силу тяжіння. В процесі тренування ХОС поступово збільшується до стабільного рівня, який залежить від інтенсивності навантаження і забезпечує необхідний рівень споживання кисню. Після тренування ХОС поступово зменшується. Слід зазначити, що при легких фізичних навантаженнях збільшення ХОС виникає за рахунок збільшення ударного об'єму серця і ЧСС. При складних фізичних навантаженнях воно забезпечується головним чином за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень (Булич Э.Г., Мурахов И.В., 2003).

Таким чином, із зростанням рівня тренування потреби міокарда у кисні знижуються як у стані спокою, так і за субмаксимальних навантаженнях, що свідчить про економізацію серцевої діяльності і підвищенню резервних можливостей апарату кровообігу завдяки м'язовій діяльності. Одним з найважливіших ефектів це – ураження частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія). Збільшення продовження фази діастолі (розслаблення) забезпечує більший кровообіг і краще живлення серцевого м'язу киснем (Платонов В. М., 2006).

Підраховано, що у людини, яка знаходиться у стані відносного спокою, на відпочинок передсердя за добу витрачається 16 годин, шлуночків – 12 і всього серця – 4 години. Виходить за 60 років життя на відпочинок

приділяється 20 років, це відноситься до нетренованого серця з частотою скорочення 70-72 ударів в хвилину. У того хто регулярно займається фітнесом, воно скорочується до 45-40 разів на хвилину, і вираш для відпочинку виходить колосальний (Туманян Г. С., 2009).

## **2.2. Вплив фітнес-вправ на респіраторну систему**

Основні оздоровчі зміни в діяльності дихальної системи при заняттях фітнесом.

Збільшується частота дихання. Якщо у спокої частота дихання складає 12-18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) в хвилину, то при роботі вона збільшується до 40-90 дихальних рухів залежно від інтенсивності роботи.

Збільшується глибина дихання. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, яке вдихаємо або що видихається за один вдих або видих) складає 0.5 літри, то під час напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2-3 літрів. Розширюються кровоносні судини легенів і дихальних шляхів (а також дихальних м'язів). Збільшується швидкість потоку крові по судинах цих органів.

Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи (спільно із збільшенням діяльності серцево-судинної системи, системи крові і інших систем) забезпечує збільшення споживання організмом кисню в декілька десятків разів. Так, у спокої організм споживає 250-350 мілілітрів кисню на хвилину, а при кінцевій м'язовій роботі ця величина може досягати 4 літрів на хвилину.

Основні оздоровчі зміни в дихальній системі під впливом систематичних фітнес-тренувань.

В результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які забезпечують збільшення споживання організмом кисню при м'язовій роботі.

Збільшується сила дихальних м'язів. Збільшується об'єм максимального вдиху або видиху. В результаті за один дихальний рух в легені може потрапити більша кількість повітря.

Збільшується загальний об'єм легенів і життєва місткість легких, частина легенів що бере безпосередню участь в обміні газами між повітрям і кров'ю.

Збільшується число кровоносних судин в легенях, що дає можливість під час роботи більшій кількості крові і за менший час жититися киснем і звільнитися від вуглекислого газу.

Якщо порівняти дихальну систему людини, що регулярно займається фітнесом і людини з нетренованим організмом при виконанні м'язової роботи, то можна побачити: у тих, що займаються фітнесом, діяльність системи дихання збільшується переважно за рахунок збільшення глибини дихання, у нетренованих - переважно за рахунок збільшення частоти дихання. В останньому випадку дихальні м'язи працюють з великою напругою, що призводить до їх швидкого стомлення і відмови від роботи.

У людей, які займаються фітнесом, під час м'язової роботи значно збільшена поверхня легенів, більше кровоносних судин, які беруть участь в газообміні. Одне і те ж навантаження у організму, людини що займається, викликає менше збільшення діяльності системи дихання, ніж у нетренованої (оскільки легені тренованого організму більше, в них підвищена кількість кровоносних судин, а також збільшена поверхня легенів, що беруть безпосередню участь в газообміні).

Після роботи у людей, які займаються фітнесом, швидше відновлюються частота і глибина дихання, ніж у нетренованих.

При виконанні м'язової роботи посилена робота гладкої мускулатури дихальних шляхів (трахеї, бронхів). Це сприяє більш швидкому виведенню мокроти з цих органів, яка в нормі утворюється у кожної людини. При затримці мокроти в легенях і дихальних шляхах створюються сприятливі умови для розвитку інфекцій, а збільшення швидкості її виведення - знижує

ризик інфекційних захворювань органів дихання. Тому люди, які регулярно займаються фітнесом, рідше хворіють на респіраторні захворювання.

### **2.3 Вплив фітнес-вправ на м'язову систему**

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності. Адекватнішим вираженням кількості проведеної м'язової роботи є величина енерговитрат. Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12-16 МДж (в залежності від віку, статі і ваги тіла), що відповідає 2880-3840 ккал. З них на м'язову діяльність повинне витрачатися не менше 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); решта енерговитрат забезпечує підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, процеси обміну і т. ін. (енергія основного обміну). В економічно розвинутих країнах за останні 100 років питома вага м'язової роботи як генератора енергії, що використовується людиною, скоротилася майже в 200 разів, що призвело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність (робочий обмін) в середньому до 3,5 МДж. Дефіцит енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, склав, таким чином, близько 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) на добу. Інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва не перевищує 2-3 ккал/хв, що в 3 рази нижче за межову величину (7,5 ккал/хв), яка забезпечує оздоровчий і профілактичний ефект. У зв'язку з цим для компенсації браку енерговитрат в процесі трудової діяльності сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратою енергії не менше 350-500 ккал на добу (або 2000- 3000 ккал в тиждень) (Булич Э.Г., Мурахов И.В., 2003).

В даний час тільки 15 % населення України займаються достатньо інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, у інших 85 % добова витрата енергії значно нижче за рівень, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової



активності в останні десятиріччя призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку. Таким чином, у більшій частини населення України виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії. Синдром, або гіпокінетична хвороба, є комплексом функціональних і органічних змін і симптомів хвороби, що розвиваються в результаті неузгодження діяльності окремих систем і організму в цілому із зовнішнім середовищем. (Кібальнік О.Я., 2006).

В основі патогенезу цього стану лежать порушення енергетичного і пластичного обміну (перш за все в м'язовій системі). Механізм захисної дії інтенсивних фізичних вправ закладений в генетичному коді людського організму. Скелетні м'язи, в середньому становлять у жінок 33-35 % від ваги тіла, у чоловіків – 42%. За відсутності навантаження (або при необґрунтовано зниженому навантаженні), м'язи швидко зменшуються в об'ємі, стають слабкими, капіляри їх звужуються, волокна стають тоншими, з чого можна сказати, що гіподинамія негативно діє і на м'язи.

При помірних навантаженнях м'язовий апарат зміцнюється, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно її знижувати поступово, щоб в м'язах не виникало небажаних явищ.

Важливе значення має наявність в процесі тренування статичних або динамічних елементів. Вправи з переважанням статичних елементів сприяють різкому збільшенню об'єму і маси м'язів. Міофібрілли (апарат скорочення) в м'язовому волокні набувають рихлу структуру, тривале скорочення м'язових пучків затрудняє кровообіг внутрішніх органів, посилено розвивається вузькопетельна, з неоднаковим просвітом, капілярна сітка. При навантаженнях переважно динамічного характеру, які переважають в уроках оздоровчої аеробіки, вага і об'єм м'язів збільшуються в значно меншому ступені, відбувається подовження м'язової частини і вкорочення суглобів. Чергування скорочень і розслаблень м'яза не порушує кровообігу, кількість

капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямо їх переважно статичне навантаження, в 4-5 разів.

М'язи людини є могутнім генератором енергії. Вони посилають сильний потік нервових імпульсів для підтримання оптимального тону ЦНС судинам до серця (м'язовий насос), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Згідно «енергетичному правилу скелетних м'язів» енергетичний потенціал організму і функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніше рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма, і збільшуються енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя. (Бар-ор О., 2009).

Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику. Найзагальніший ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційному тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. В результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте використання кінцевих тренувальних навантажень необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту- пригніблення імунітету і підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. Аналогічний негативний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження.

Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з позитивним впливом на кісткову систему людей, які тренуються. Відомо, що кісткова тканина постійно оновлюється, цей процес цілком звичайний для здорового організму. В період дитинства і юності кістки нарощують свою максимальну

щільність, а потім, через декілька років, починається щорічна втрата кісткової маси-по 1 % на рік від загальної кісткової маси, у жінок після менопаузи ці втрати зростають до 2-3 % щорічно, а оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки стоншуються, стають крихкими (Кібальнік О.Я., 2006).

Ученими доведено, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають вказаним втратам, але іноді навіть можуть сприяти збільшенню щільності кісток (при правильному способі життя і повноцінному живленні). Для тих, що займаються фітнесом, зоною підвищеної уваги є - хребет. Важливість хребта пояснюється тим: що у 90% людей фізичний дискомфорт, який випробуваний ними у житті, пов'язаний саме з цим органом. Від благополуччя хребта багато в чому залежить і фізичне благополуччя людини в цілому.

Особливе уважне ставлення до хребта відчуває фітнес-система. У фітнесі «його величності» присвячений спеціальний розділ в технології «Фітнес-терапія». Комплекси фітнес-занять, орієнтовані на хребет, враховують основні проблеми, що виникають у осіб з остеохондрозами і радикулітами хребта, такі як: порушення рухливості тіл хребців і міжхребетних дисків відносно один одного, порушення рухливості хребетно-рухових сегментів у певних відділах хребта. При цьому враховується, що кровообіг у міжхребетному диску повністю редукується до 20-23 років життя людини, а далі його живлення здійснюється в основному дифузійним способом, через що відсутність тренування - виконання спеціальних рухів, сприяючих дифузії, призводить до дегідротації диска, його висихання і дистрофії.

Однією з основних задач «хребетних» фітнес-комплексів є видалення патологічних стереотипів при використуванні людиною свого опорно-рухового апарату, вироблення ним правильних координаційних відносин під час виконання рухів. Саме тому фітнес-вправи, орієнтовані на хребет, використовують і розвивають всі можливі напрями його руху: згинання і

розгинання, нахили в бік, ротаційний рух, скручування з обов'язковою фіксацією одного з поясів кінцівок, при використуванні початкових положень лежачи на спині, на животі, сидячи і стоячи. В деяких випадках при згинанні тулуба передбачається дворучна фіксація шиї, не допускаються певні кути нахилу між тулубом і нижніми кінцівками. Всі виключення в свободі руху при патологічних положеннях хребта враховуються при складанні фітнес комплексів. (Платонов В.Н., 2006)

Таким чином, систематичні заняття дозволяють набути добре самопочуття, поліпшити здоров'я, впливають на естетичну дію на тих, що займаються. Саме завдяки цьому фітнес інтенсивно розвивається і набуває велику популярність у людей різних вікових категорій і різного рівня фізичної підготовленості.

## РОЗДІЛ 2

### СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСА

Сучасні напрямки оздоровчого фітнесу активно розвиваються, спрямовані на покращення фізичного та психоемоційного стану людини, підвищення її загальної витривалості та здоров'я. Оздоровчий фітнес охоплює широкий спектр тренувальних програм, які підходять людям з різними рівнями фізичної підготовки і допомагають досягти індивідуальних цілей у здоров'ї, витривалості та вигляді. Ось основні сучасні напрямки оздоровчого фітнесу:

#### 1. Функціональний тренінг

- **Опис:** Функціональний тренінг спрямований на розвиток фізичних якостей, які необхідні для виконання повсякденних завдань. Це тренування, яке покращує мобільність, рівновагу, координацію та силу через вправи, що імітують реальні рухи.

- **Приклади:** Присідання, випадки, планки, вправи на стабільність та баланс.

- **Переваги:** Підвищує здатність організму виконувати повсякденні рухи з меншим ризиком травм.

#### 2. Пілатес

- **Опис:** Пілатес — це система вправ, яка зосереджена на розвитку гнучкості, сили, балансу та стабільності через контрольовані рухи.

- **Приклади:** Різноманітні вправи на тренажерах або на підлозі (плавні рухи на зміцнення м'язів корпусу, покращення постави).

- **Переваги:** Сприяє зміцненню м'язів глибокого корсету, покращенню постави, зменшенню болю в спині та підвищенню гнучкості.

#### 3. Йога

- **Опис:** Йога є духовно-фізичною практикою, яка поєднує фізичні вправи, дихальні техніки і медитацію для зниження стресу та поліпшення фізичного і психічного здоров'я.

- **Приклади:** Асани (позу), дихальні практики, медитація.

- **Переваги:** Покращення гнучкості, зниження стресу, підвищення рівня енергії, психоемоційна рівновага.

#### 4. Тренування на відкритому повітрі

- **Опис:** Вправи, які виконуються на свіжому повітрі, що включають елементи кроссфіту, функціонального тренінгу, кардіонавантаження та силових тренувань.

- **Приклади:** Біг, ходьба, вправи з власною вагою (віджимання, присідання), тренування з гирями та скакалкою.

- **Переваги:** Покращує кардіореспіраторну витривалість, сприяє зміцненню імунітету, покращує настрій завдяки сонячному світлу та свіжому повітрю.

#### 5. Кросфіт

- **Опис:** Кросфіт — це високоінтенсивна програма тренувань, що комбінує елементи функціональних вправ, кардіонавантажень і силових тренувань.

- **Приклади:** Вправи на вагу тіла, олімпійські вправи, біг, стрибки через скакалку, вправи з гирями.

- **Переваги:** Збільшення загальної витривалості, розвитку сили, швидкості та координації.

#### 6. Зумба

- **Опис:** Зумба — це танцювальний фітнес, який поєднує латинські ритми та аеробні вправи.

- **Приклади:** Танцювальні рухи під музику, елементи аеробіки.

- **Переваги:** Покращення кардіо-фізичної форми, зниження ваги, підвищення настрою, розслаблення через музику та танець.

## 7. Аквааеробіка

- **Опис:** Це водне тренування, яке використовує спротив води для виконання різних фізичних вправ.
- **Приклади:** Вправи для верхньої та нижньої частини тіла в воді, плавання.
- **Переваги:** Мінімальний ризик травм, ідеально підходить для людей з проблемами суглобів або реабілітації після травм.

## 8. Фітнес для людей похилого віку

- **Опис:** Цей напрямок включає вправи, спрямовані на підтримку мобільності, гнучкості та сили у старшому віці.
- **Приклади:** Легкі вправи на розтяжку, зміцнення м'язів, аеробні вправи.
- **Переваги:** Покращення балансу та координації, зменшення болю в суглобах, покращення якості життя.

## 9. НІТ (Високоінтенсивні інтервальні тренування)

- **Опис:** НІТ — це тренувальна методика, що поєднує короткі періоди інтенсивних навантажень із періодами відпочинку або легкого навантаження.
- **Приклади:** Біг, стрибки, віджимання, планки та інші вправи, що виконуються на швидкість і високу інтенсивність.
- **Переваги:** Швидке спалювання калорій, покращення кардіо-фізичної форми, підвищення витривалості.

## 10. Психофізіологічні тренування

- **Опис:** Це напрямок, який поєднує фізичні вправи із психологічними техніками для зниження стресу, тривожності та покращення загального самопочуття.

- **Приклади:** Медитація, релаксація, дихальні практики разом із легкими фізичними вправами.

- **Переваги:** Психоемоційне розвантаження, поліпшення якості сну, зниження рівня стресу.

## **11. Тренування на зміцнення корсету та постури**

- **Опис:** Напрямок фокусується на тренуванні м'язів спини, живота та інших глибоких м'язів, що підтримують правильну поставу.

- **Приклади:** Вправи на зміцнення м'язів корпусу (планки, вправи на м'ячах та тренажерах).

- **Переваги:** Покращення постави, зниження болю в спині та покращення загальної фізичної форми.

Сучасні напрямки оздоровчого фітнесу охоплюють широке різноманіття програм, які дозволяють кожному вибрати підхід відповідно до своїх потреб, стану здоров'я та фізичних можливостей. Незалежно від того, чи є метою досягнення певної фізичної форми, поліпшення здоров'я або зняття стресу, сучасний фітнес пропонує ефективні методи для досягнення цих цілей.

З розвитком фітнес-індустрії з'являються нові види занять, наприклад:

1. Фітбол – аеробіка на м'ячі з особливо міцної гуми (об'єм м'яча 45–65 см), сприяє розвитку гнучкості, рівноваги, координації, сили м'язів, використовується для реабілітації осіб з обмеженими руховими можливостями;

2. Собкор-аеробіка на пластиковій дошці – корборді, яка може рухатись як серф, повертаючись у всі боки, сприяє розвитку рівноваги та координації, а також зміцненню м'язів тулуба та ніг;



3. Сайкл-аеробіка – аеробіка на спеціальному велосипеді, що розвиває кардіореспіраторну систему, зміцнює м'язи ніг.

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки, побудована з урахуванням різного віку та рівня підготовленості займаючихся.

4. За віком: для дошкільників, школярів, підлітків, дорослих молодіжного, середнього та старшого віку.

5. За статтю: для жінок, для чоловіків.

6. За рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання.

Яким би кутом зору ми не розглядали існуючі напрямки оздоровчої аеробіки, для кожного з них характерна основна мета – сприяти прагненню займаючихся до здобуття здоров'я, фізичного та психічного благополуччя через тренування.

### **3.1. Різновиди форм фітнес-занять**

Будь-який фітнес-клуб надає комплекс послуг, які включають у себе необмежену кількість занять аеробікою – це одна з найпопулярніших і доступних фітнес-програм.

Перед вибором фітнес-програми потрібно дотримуватися такого правила: якщо Ви вмієте танцювати, але хочете просто рухатись під музику, Вам підійдуть силові заняття аеробіки, направлені на розвиток силової витривалості та вдосконалення композиції тіла. Поряд з класичною аеробікою в фітнес-клубах широко використовується степ-аеробіка – заняття з використанням степ-платформи, в основі якої лежить крокування на платформу різними способами. Завдяки позитивній дії на організм, зокрема на розвиток загальної витривалості і зниження жирового компоненту тіла, одне заняття степ-аеробікою прирівнюється до бігу на 20 км в пришвидшеному темпі.

Танцювальна аеробіка – це прекрасна можливість не тільки навчитися танцювати латину, самбу або хіп-хоп, але і відмінно потренуватися.

Існують також спеціалізовані уроки аеробіки, що вимагають спеціального устаткування. Це сайкл або аеробіка на полегшених, стаціонарних велосипедах, яка імітує справжню велогонку; аеробіка на слайдах – це ковзання на гладкій поверхні в спеціальних шкарпетках. І, звичайно, памп – це аеробіка з використанням спеціальних штанг в м'якій оболонці.

Так само існують фітнес-програми, які об'єднують в собі різні спеціалізовані заняття. До них відносяться:

- бойові мистецтва, такі як карате, айкідо, дзюдо, бокс і популярні зараз уроки тай-бо, де поєднуються енергійна музика і різні техніки бойових мистецтв;

- заняття йоги;

- різні техніки медитацій, як із музичним супроводом, так і без нього.

Це нійя (нейром'язові інтеграційні дії), гурджиївські танці і багато що інше.

Якщо фітнес-клуб обладнаний басейном, то існує програми аква-фітнесу. До них відносяться: аква-аеробіка на міліні і на глибині, аква-джоггінг (спортивна ходьба у воді), заняття скуба-дайвінгом і багато що інше. Найпопулярнішою є, звичайно, аква-аеробіка. Заняття проводяться з використанням спеціального устаткування аква-поясів, які дозволяють утримувати тіло у вертикальному положенні на глибині, аква-рукавички, схожі на жаб'ячі лапки, різнокольорові аква-гантелі і аква-штанги, аква-степ і багато що інше.

Безумовно перемога і популярність фітнесу, яка не швидко минає, обумовлена тим, що особам, які займаються фітнесом не пропонується виснажувати себе тренуваннями і дієтами. Фітнес не стомлює – багато хто займається ним вранці, до роботи, тонізуючи свій організм. Фітнес – це наукова система вдосконалення людини, Для досягнення максимального

ефекту від занять фітнесом корисно ознайомитися з науковими основами фітнес-тренувань.

Заняття фітнесом – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я: раціональне живлення, очищення організму і індивідуальні програми фізичних навантажень. В багатьох європейських країнах фітнес сьогодні є глобальною програмою, направленою на зміцнення здоров'я нації.

## РОЗДІЛ 4

### МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Добре підібране музичне супроводження може сприяти підвищенню ефективності занять аеробікою. Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Вміння тренера проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу займаючих до виразних, точних і красивих рухів, у певній мірі залежить від ефективності занять.

У деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів (атлетична гімнастика, калланетика, стретчинг). У інших – музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів (аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг, фітнес та ін.).

Заняття з музичним супроводом мають і велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій займаючих. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню і активному відпочинку.

Залежно від змісту та спрямованості уроку аеробіки необхідно підбирати відповідне музичне супроводження. Перевагу слід надавати музичним композиціям, які мають чіткий темп і ритм, що допомагає учасникам орієнтуватися на правильний ритм рухів і підтримувати необхідну інтенсивність занять.

При підборі пісенного матеріалу для уникнення можливих помилок необхідно уважно прослуховувати текст. Важливо переконатися, що слова пісні

не відволікають від тренування і не створюють дискомфорту або негативних асоціацій.

Необхідно пам'ятати, що музика та пісні, що використовуються в оздоровчих заняттях, повинні мати позитивну емоційну забарвленість. Вони повинні надихати, підвищувати настрій і сприяти створенню атмосфери енергії та мотивації для ефективного виконання вправ.

## РОЗДІЛ 5

### ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Оздоровчі програми аеробіки привертають широкий коло займаючих своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст уроків залежно від інтересів та рівня підготовленості. Основу будь-якого уроку складають різні вправи, які виконуються при ходьбі, бігу, стрибках, а також вправи на силу та гнучкість, виконувани з різних вихідних положень.

Існують базові елементи, які складають основний зміст комплексів вправ і відповідають принципу «безпечної техніки» їх виконання: кроки та їх варіанти, біг на місці та з переміщеннями, піднімання стегон у різних напрямках, махи ногами, випадки, підскоки зі зміною положення ніг, «скіп» – схрещені рухи.

У зв'язку з особливістю аеробіки, найбільш типовими для уроків є такі засоби:

#### **1. Загальнорозвиваючі вправи**

##### **1.1. В положенні стоячи:**

- Вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання-опускання, згинання-розгинання, дуги та кола);
- Вправи для тулуба та шиї (нахили та повороти, рухи в боки);
- Вправи для ніг (піднімання-опускання, згинання-розгинання в різних суглобах, півприсяди, випадки).

##### **1.2. В положенні сидячи та лежачи:**

- Вправи для стоп (по черзі та одночасно згинання та розгинання, кругові рухи);

- Вправи для ніг в положенні лежачи та на упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи).

Ці вправи допомагають покращити загальний фізичний стан, зміцнюють різні групи м'язів, покращують гнучкість і сприяють підвищенню витривалості, що робить заняття аеробікою ефективним інструментом для досягнення фізичного благополуччя.

- **Вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині** (піднімання плечей і лопаток, те ж саме з поворотом тулуба, піднімання ніг – зігнутих або з розгинанням);

- **Вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі та на упорі на колінах** (небільша амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» в довжину).

### **1.3. Вправи для розтягування:**

- У полуприсіді для задньої і передньої поверхні стегна;
- У полуприсіді або на упорі на колінах для м'язів спини;
- Стоячи для грудних м'язів і плечового поясу;
- В положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна.

### **2. Ходьба:**

- Розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці розпушені тощо);
- Комбінація ходьби на місці з різними рухами руками Наприклад: І.П. – руки вниз; 1 — праву руку до плеча, кисть в кулак; 2 — ліву руку до плеча, кисть в кулак; 3 — руки вгору, долоні вперед, пальці розпушені; 4 — згинаючи руки до плечей, опустити їх вниз; 5 — ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу); 6 — основні кроки (базові) та їх варіації.

### **3. Біг:**

Можливі ті ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

### **4. Підскоки і стрибки:**

- На двох ногах (в фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці та з просуванням в різних напрямках;

- З переміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад;
- Комбінація стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами рук.

Враховуючи, що в оздоровчій аеробіці більшість рухів створює навантаження на суглоби та хребет, при виборі вправ особливу увагу слід приділяти правильній техніці та безпеці умов їх виконання.

Необхідно пам'ятати, що багато вправ, які дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості займаючих при тривалому інтенсивному повторенні, можуть становити певний ризик для здоров'я і призводити до травм або пошкоджень.



## РОЗДІЛ 6

### ОСНОВНІ РУХИ ТА ТЕРМІНОЛОГІЯ БАЗОВОЇ АЕРОБІКИ

Ось перелік аеробних кроків, що часто використовуються в оздоровчих програмах, з їх термінологічними назвами українською та англійською мовами:

1. **Підйом коліна (Knee lift, Knee up)** Початкове положення: стоїмо на одній нозі, іншу ногу згинаємо і піднімаємо вперед вище горизонталі. Важливо тримати тулуб вертикально, не повертати таз. Варіації: на місці, з переміщенням, з поворотом.

2. **Мах (Kick)** Виконується стоячи на одній нозі. Махова нога піднімається вперед без повороту тазу. Амплітуда маху залежить від рівня підготовленості, для оздоровчої аеробіки рекомендується мах до 90°. Варіації: мах з підскоком, мах в бік або по діагоналі.

**Low Kick** — мах голеном.

3. **Стрибок ногами врозь — ногами разом (Jumping jack, Hampelmann)** Початкове положення: ноги разом. Стрибок з розведенням ніг у напівприсіді, потім невеликий підскок, повернення в початкову позу.

4. **Випад (Lunge)** Варіанти: кроком, стрибком чи махом. Основний варіант — випад вперед, де коліно опорної ноги не виходить за межі стопи. Нога ззаду пряма, носок торкається підлоги.

5. **Крок (March)** Нагадує природну ходу. Одна нога згинається і піднімається вперед, без повороту тазу. Стопа піднятої ноги на рівні верхньої частини гомілки, носок витягнутий.

**Marching** — хода на місці. **Walking** — хода в різних напрямках.

6. **Біг (Jog)** Перехід з однієї ноги на іншу з фазою польоту, схоже на біг підтюпцем.

7. **Підскоки (Skip, Rick kick)** Основний рух виконується в ритмі «І — РАЗ» або «РАЗ — ДВА».

8. **Basic Step** Базовий крок, виконується на 4 рахунки: 1 — крок правою ногою вперед; 2 — приставити ліву ногу; 3 — крок правою назад; 4 — приставити ліву.

9. **Squat** Полуприсідання, що виконується з ногами разом або врозь, часто з нахилом тулуба вперед.

10. **Step-Touch** Виконується на 2 рахунки: 1 — крок в бік, вага тіла переноситься на обидві ноги; 2 — приставити іншу ногу.

11. **Touch Step** Виконується на 2 рахунки, навпаки: 1 — торкнутися підлоги носком біля опорної ноги; 2 — крок в бік з переходом в позу ноги врозь.

## 12. **Scoop**

Варіант приставного кроку з стрибком: 1 — крок на праву ногу; 2 — стрибок з приставленням лівої ноги.

13. **Double Step Touch** Два приставних кроки в бік.

14. **Push Touch, Toe Tap** Виконується на 2 рахунки: 1 — одна нога виставляється в будь-якому напрямку, носок торкається підлоги; 2 — повернення в початкове положення.

15. **Side to Side, Plie Touch, Side Tip, Open Step** Варіанти ходьби в позі ноги врозь або переміщення з ноги на ногу.

16. **Curl, Hopscotch, Hamstring Leg Curl** Згинання гомілки назад. Виконується в ритмі: 1 — переносимо вагу на праву ногу; 2 — згинаємо ліву ногу назад.

17. **Heel Dig, Heel Touch** Виставлення ноги на п'ятку. Виконується на 2 рахунки.

18. **Mambo** Варіація танцювального кроку мамбо, виконується на 4 рахунки.

19. **Pivot Turn** Поворот навколо опорної ноги на 4 рахунки.

20. **Rivers** Різноїменний поворот на 180° або 360°.

21. **Pendulum** Стрибок на одній нозі з зміною положення ніг (як маятник).

22. **Chasse, Gallop** Галоп, зазвичай виконується в бік, на рахунки «Раз — і — два».
23. **Two Step** Перемінний крок на 4 рахунки: 1 — крок правою ногою вперед; 2 — приставити ліву до правої.
24. **V-Step** Варіант ходьби в позі ноги врозь, потім разом. Кроки нагадують написання літери «V».
25. **Polka** Полька, перемінний крок з підскоком на одній нозі.
26. **Scottish** Кроки з підскоком на одній нозі, виконуються на 4 рахунки.
27. **Slide** Кроки в будь-якому напрямку з ковзанням стопи по підлозі.
28. **Cha-Cha-Cha** Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча». Тройний крок.
29. **Twist Jump** Стрибки на двох ногах зі скручуванням стегон.
30. **Grape Vine** Перехресний крок в бік.
31. **Cross** Варіант перехресного кроку з переміщенням вперед.
32. **Scissors** «Ножиці» або «лижі» — зміна положення ніг стрибком.

Ці рухи допомагають створити різноманітність в заняттях аеробікою, додаючи елементи ритму, координації та сили, що сприяє покращенню фізичної форми та загальному оздоровленню.

Ось групи базових елементів, що використовуються в аеробіці, їх детальний розподіл:

1. **Елементи, в основі яких лежать кроки** (march, walking, step touch, V-step, mambo, cross):
  - Включають рухи, засновані на ходьбі, які виконуються на місці чи з переміщенням. Ці елементи допомагають розвивати координацію та витривалість.
2. **Елементи з зміною напрямку руху в бік, по діагоналі, під кутом, по квадрату** (step line, grape wine, chasse, cha-cha-cha):

- Це кроки з переміщенням у різних напрямках (вліво, вправо, по діагоналі), що додають різноманітність в тренування та допомагають покращити баланс і просторову орієнтацію.

3. **Елементи, в основі яких лежать підйоми ніг** (kick, lift — front (вперед), side (вбік), back (назад)):

- Ці елементи фокусуються на підйомах ніг різними напрямками, що дозволяє тренувати м'язи ніг, покращувати гнучкість та рухливість.

4. **Елементи, в основі яких просування вперед, назад** (walking, jogging, scoop):

- Включають рухи, що імітують ходьбу або біг з переміщенням вперед чи назад, що підвищує кардіоваскулярну витривалість та м'язову активність.

5. **Елементи, в основі яких згинання ніг в тазостегновому та колінному суглобах** (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick):

- Елементи, що фокусуються на згинанні ніг для тренування м'язів стегон та сідниць, допомагаючи поліпшити силу та гнучкість.

6. **Елементи, в основі яких лежать стрибки** (jumping jack, scissors, pendulum, jump):

- Включають різні типи стрибків, що сприяють розвитку вибухової сили, а також покращують кардіо-витривалість та координацію.

7. **Елементи, в основі яких лежать повороти** (turn, pivot turn, rivers):

- Ці елементи фокусуються на поворотах, які покращують координацію, стабільність та спритність, вимагаючи контролю за тілом під час руху.

Ці групи базових елементів є основою для створення різноманітних тренувальних програм, спрямованих на покращення фізичної підготовки та загального здоров'я. Кожна група елементів допомагає тренувати різні групи м'язів і розвивати певні фізичні якості.

## РОЗДІЛ 7

### СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Заняття аеробікою з оздоровчою спрямованістю організуються з урахуванням різних цілей і завдань, які потрібно вирішити під час тренування. Важливо, щоб заняття були збалансованими, адаптованими до рівня фізичної підготовки учасників і відповідали загальним принципам здоров'я.

Ось основні частини структури заняття, які можуть бути адаптовані залежно від потреб займаються:

#### **1. Підготовча частина (5-10 хвилин)**

Завдання:

- **Постепенне підвищення частоти серцевих скорочень:** Цей етап включає легкі кардіонавантаження, такі як ходьба, повільний біг або розминка з низькою інтенсивністю.
- **Збільшення температури тіла:** Включення легких вправ, що активізують кровообіг і підвищують температуру тіла, що сприяє підготовці організму до більш інтенсивних навантажень.
- **Підготовка опорно-рухового апарату:** Вправи на розтяжку і розминку суглобів, особливо тих, які будуть активно задіяні під час тренування (плечові, колінні, тазостегнові суглоби).
- **Збільшення рухливості суглобів:** Розминка повинна включати вправи для всіх великих суглобів, покращуючи їх рухливість і знижуючи ризик травм.

#### **2. Основна частина заняття (30-45 хвилин)**

Ця частина включає кілька комплексів вправ, спрямованих на виконання різних завдань.

- **Комплекс аеробних вправ:** Основний акцент на аеробні рухи, які поступово збільшують амплітуду рухів та активують різні м'язові групи. Елементи можуть включати кроки, махи ногами, стрибки та інші

кардіонавантаження. Важливо дотримуватися поступовості в збільшенні інтенсивності і амплітуди рухів.

- **Комплекс «заминка»:** Після більш інтенсивної частини заняття необхідно перейти до вправ з низьким темпом. Цей комплекс спрямований на зниження інтенсивності, перехід до силових вправ з акцентом на напруження м'язів.

- **Силовий комплекс:** Включає вправи для зміцнення м'язового корсету. Важливо використовувати як власне тіло, так і додаткове навантаження (наприклад, гантелі, еспандери) для роботи з м'язами тулуба, плечового поясу та ніг. Цей комплекс допомагає розвивати силові характеристики і зміцнювати м'язи.

Завдання основної частини:

1. **Підвищення частоти серцевих скорочень до цільової зони:** Для ефективного тренування серцево-судинної системи важливо підтримувати частоту пульсу в «цільовій зоні» — це зона інтенсивності, яка допомагає розвивати витривалість і спалювати калорії.

2. **Підвищення функціональних можливостей організму:** Покращення роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

3. **Підвищення витрат калорій:** Елементи аеробіки і силових вправ сприяють поліпшенню обміну речовин і збільшенню енергетичних витрат.

### **3. Заключна частина заняття (5-10 хвилин)**

Завдання:

- **Поступове зниження обмінних процесів:** Після інтенсивної фізичної активності потрібно знизити інтенсивність, щоб організм мав можливість повернутися до нормального стану. Це може включати вправи на розтяжку, легкі кардіовправи, які дозволяють організму «охолонути».

- **Зниження частоти серцевих скорочень:** Завершальні вправи сприяють плавному зниженню пульсу та відновленню нормальної роботи серцево-судинної системи.

**Враховуючи рівень підготовки, можна коригувати структуру заняття:**

- **Для початківців:** Потрібно більше часу приділяти розминці, розтяжці та силовій (партерній) частині. Аеробну частину можна скоротити, щоб не перевантажити організм.

- **Для більш досвідчених займаючихся:** Можна збільшити аеробну частину і скоротити силову. Аеробні вправи допоможуть покращити витривалість і серцево-судинну систему.

Таким чином, правильно структуроване заняття з аеробіки не тільки сприяє покращенню фізичної форми, а й позитивно впливає на загальний стан здоров'я, допомагаючи розвивати витривалість, гнучкість, силу та координацію.

## РОЗДІЛ 8

### МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

1. **Безпека аеробного тренування** включає правильний підбір вправ та складання комплексів, а також дотримання техніки виконання, зокрема:

- під час виконання рухів слід уникати різких баллистичних рухів;
- необхідно змінювати робоче з'єднання або напрямок руху кожні 8 рахунків;
- зміна амплітуди та потужності руху має бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення.

2. **Нові рухи чи способи переміщень** повинні виконуватись в повільному темпі або навіть імітуватися для кращого освоєння.

3. **Для полегшення виконання** ефективно використання супроводжуючих команд і підказок словом та демонстрацією (показом).

4. **Технічно правильне освоєння окремих рухів** та їх об'єднання в комплекси для досягнення кращих результатів.

5. **На початкових етапах занять** потрібно складати комплекси відповідно до можливостей займаючихся, а на наступних етапах, при достатньому володінні арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором під час заняття.

6. **Підбір музичних творів** та музичне оформлення занять мають відповідати характеру та віковим особливостям займаючихся, а також ритмічності твору, який використовується для акомпанементу.

Заняття оздоровчою аеробікою мають вплив як на соматичну, так і на психічну сфери людини, підвищують бадьорість та сприяють набуттю впевненості у своїх можливостях.



## РОЗДІЛ 9

### ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІТНЕСУ

Тренер повинен ретельно планувати тренування ще до того, як він зустрінеться з клієнтом в залі. В цьому плані повинні бути відображені індивідуальні особливості, потреби і характер майбутнього навантаження клієнта. Складання точного і продуманого плану є важливою частиною роботи тренера. При розробці тренувальних планів необхідно враховувати певні загальні вимоги:

1. В тренуванні повинна бути передбачена як фізична, так і психологічна розминка, для підготовки до подальшого навантаження.

2. Тренування по можливості повинні містити щось нове. Немає нічого гіршого, ніж утомлива одноманітність умов тренувань.

3. До початку передбачуваного тренування тренер повинен інформувати особу, що тренується про інтенсивність і тривалість заняття. Коли людину дезінформують або взагалі нічого не говорять про майбутню роботу то на самому початку тренування їх зусилля і старання будуть, швидше за все, мінімальними. В цьому випадку вони налаштовуються на найважчу роботу, на найважче тренування. Навіть добре знаючи про інтенсивність роботи, багато людей докладають лише помірні зусилля, щоб мати змогу закінчити все тренування. І лише повна інформація у передбачуваній роботі призводить до мінімуму ефекту «розкладки».

Мабуть, ні в чому іншому тренери не порушують так часто законів навчання, як в підборі і складанні вправ. Те, як розв'язується питання використання тренером тієї або іншої вправи, часто має, з погляду психології, незбагненну таємницю. Тому багато вправ, швидше за все, викликають ефект, протилежний запланованому.

Щоб вправи приносили максимум користі, вони не повинні порушувати основні закони перенесення рухових навиків, сформульовані в ході експериментальних досліджень. Багато людей знають значно більше, ніж

деколи здається тренеру, про свої індивідуальні здібності і фізичні якості. Уважне відношення до пропозицій людини може нерідко сприяти більш продуктивним тренуванням і швидшому засвоєнню вправи завдяки активності і повній віддачі.

### **9.1. Основні принципи проведення тренувань.**

Цілий ряд важливих принципів, які витікають з психологічних і соціальних досліджень, застосованих безпосередньо до тренувального процесу. Тренера цікавлять в основному три важливі речі: інтенсивність, з якою працює людина, якість їх діяльності і загальна тривалість всього тренування.

З психологічної (якщо не з фізіологічної) точки зору перед напруженою роботою доцільно проведення розминки. Дослідження розминки на подальшу діяльність свідчать про суперечливість отриманих результатів. Спеціальна розминка може викликати позитивні психологічні ефекти.

Тренування повинно бути добре організовано і проходити в діловій, робочій обстановці. Тренер повинен звертати увагу на темп і ритм тренування. Як наголошувалося раніше, період розминки забезпечує психологічну акліматизацію до тренування. Після цього в більшості тренувань відбувається наростання інтенсивності.

Під час тренування слід розумно і своєчасно застосовувати всілякі види заохочень.

Зростання досягнень людини залежатиме від того, наскільки часто під час тренування на нього звертають увагу, і наскільки часто він одержує інформацію про свої помилки і успіхи. Під час тренування тренер повинен бути уважним, виправляти помилки у міру їх появи і не допускати їх закріплення. Іноді тренер може зупиняти людину і пропонувати йому неправильно виконати вправу з тим, щоб той краще відчув, чого йому слід уникати. Ті, хто займаються звичайно не потребують постійних вказівок або похвали безпосередньо під час роботи, і їм це, як правило, не допомагає. Їм потрібна, перш за все, професійна, розумна і

конструктивна порада в критичний момент тренування. Завершення реального тренування не повинне означати припинення розумової роботи. Інтелектуальна і словесна інформація, яка є частиною тренування, краще всього, утримується, якщо після повідомлення цієї інформації, передбачається якийсь час для повторення і освоєння її. Якщо тренування або частина його закінчується без такої словесно-інтелектуальної оцінки, резюме виконаного, то воно стає менш ефективним.

Планування подальших тренувань повинне починатися одразу ж після завершення тренування. Оцінка досягнутого і того, що ще належить зробити, а так само виявлення індивідуальних особливостей в результаті виконаної роботи на конкретному тренуванні допоможе зробити подальші тренування ще більш ефективними особисті особливості людини.

Особисті особливості людини мають важливе значення для тренера, оскільки вони є важливим показником в практичній роботі. Для ефективної роботи тренеру слід враховувати наявність або відсутність певних особистісних рис у своїх підопічних.

В цілому можна виділити декілька рис, що найбільш часто зустрічаються у тих, хто займається фітнесом. До них відносяться агресивність, високий рівень мотивації, екстраверсія і твердість характеру.

**Агресивність.** Рівень агресивності прихованої або явної, істотно змінюється в періоди до, під час і після тренування. Ймовірно, що існуючі зараз методи оцінки рівня агресивності можуть дати лише поверхневі і загальні уявлення про можливі реакції людини в ситуаціях, що провокують різний рівень вираженої або контрольованої агресивності. Тому для того, щоб адекватно оцінити агресивні тенденції того хто займається, його потребу і прагнення безпосередньо виразити свою агресивність, необхідно проводити ретельний аналіз його поведінки під час тренувального процесу.

**Інтелектуальний рівень.** Сурово кажучи, різні сторони інтелекту, з погляду багатьох дослідників, не є межею особи. Проте ряд особистісних тестів

містить шкали для оцінки інтелектуального чинника, і час від часу ці методики використовуються у роботі з людьми.

**Твердість характеру.** Ця межа є однією з найбільш згадуваних особових характеристик. Для індивіда, який наділений цією межею, властиві емоційна зрілість, незалежність в думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе і навколишнього світу, здатність володіти своїми відчуттями і не показувати тривоги в різних ситуаціях. На іншому кінці шкали знаходиться індивід з «м'яким характером», не цілком дорослий емоційно, нетерплячий, сентиментальний, плотьський, який часто виявляє свою тривогу. На основі цих характеристик легко здогадатися, хто з великим успіхом здатний переносити напружену фізичну роботу і психічні навантаження, пов'язані з цим.

**Тривожність.** Людина з високим рівнем тривожності звичайно вимагає більшої уваги і емоційної підтримки, довше засвоює особливо важкі вправи. Упевненість в собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. Існують окремі індивіди, які, під час виконання фізичних вправ, намагаються подолати в собі відчуття неповноцінності. В деяких випадках ті, що займаються, можуть намагатися приховати за зовнішньою товариськістю і фізичною активністю відчуття власної неадекватності і невпевненості в собі. Уважний тренер повинен знати, хто з його підопічних, упевнений в собі, а хто ні, і у разі потреби надавати останнім емоційну і словесну підтримку.

Більш упевнена в собі людина інакше реагуватиме на похвалу і осуд тренера, ніж той, хто не упевнений в собі. Як загальне відчуття невпевненості, так і невпевненість в специфічних ситуаціях формується в різні періоди життя.

**Авторитарність.** Цікаво відзначити, що в більш широких дослідженнях «авторитарної особи» потреба підпорядковувати собі інших часто поєднується з потребою індивіда в підкоренні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підпорядковувати собі оточуючих часто прагнуть і авторитарного контролю над собою. Тому людина з авторитарними тенденціями не завдаватиме тренеру багато клопоту. Вона легко прийматиме всі обмеження і вказівки свого тренера, що стосуються тренувань. Індивід з низькими

авторитарними потребами, навпаки, буде менш охоче приймати подібні домагання від інших, у тому числі і від свого тренера, особливо якщо це якось пов'язано з обмеженням його свободи. Займаючийся з високим рівнем авторитарності буде настирний в своїх домаганнях, хвалькуватий, зарозумілий, агресивний і у разі невдач схильний швидше звинувачувати інших, аніж себе, нав'язуючи звичайно свою волю грубо і егоїстично. Індивід з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде поступливий, іноді не упевнений в собі, скромний, при помилках схилений до самозвинувачень і відносно спокійний. Зрозуміло, що індивід, який знаходиться приблизно посередині шкали авторитарності, зможе проявляти або наполегливість, або поступливість, залежно від ситуації.

**Емоційна стійкість, самоконтроль.** Індивід з вираженою «силою я» відрізняється зрілістю, твердістю, наполегливістю, спокоєм, відчуттям реальності при рішенні проблем і незначним рівнем так званої «невротичної утомленості». З іншого боку, менш емоційно стійкий індивід характеризується схильністю до невротизму, непостійністю, нездатністю виносити фрустрації. Він ухиляється від ухвалення рішень і діє, як правило, імпульсивно. Більш того, нестійкі індивіди часто відчують стомлення навіть за відсутності значних фізичних навантажень. Подібний «синдром зусиль» часто спостерігається у надзвичайно невротичних суб'єктів.

Важко точно визначити величину додаткових емоційних витрат, необхідних із сторони тренера для ефективної роботи з емоційно нестійкими людьми. Інтроверсія, екстраверсія. Ці терміни достатньо часто застосовуються навіть в непрофесійній, повсякденній мові і не вимагають особливих роз'яснень. Цими двома прикладами являють собою ніби протилежні полюси:

а) екстраверсія – легкість в спілкуванні, сприятлива і відносно висока самооцінка, прагнення до міжособистісних контактів, звернених на найближче оточення;

б) інтроверсія – проблеми в спілкуванні, особливо в розмовах про себе, прагнення до самотності, ухилення від спілкування з незнайомими людьми або від діяльності в нових умовах.

Такі риси, як товариськість і замкнутість, також впливають на те, як реагуватиме індивід на похвалу або осуд. На інтроверта, напевно, краще діятиме осуд, ніж похвала. Екстраверту ж, навпаки, може знадобитися найрізноманітніша підтримка і допомога з боку інших. Проте відомо, що люди звичайно швидше сходяться і охоче спілкуються з собі подібними людьми. Тому, якщо раптом у тренера виникнуть які-небудь труднощі при роботі з ким-небудь з його вихованців, то, перш ніж втрачати терпіння або проявляти невдоволеність, йому слід спочатку звернутися до особливостей свого характеру, а потім подивитися, наскільки великі відмінності в особистісних установках вихованця і його самого.

## РОЗДІЛ 10

### АНАЛІЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА.

На незалежного спортсмена краще діють навіювання і переконання, ніж прості вказівки, що робити. Такий спортсмен несприятливо реагує на тренера, який дає розпорядження або накази. Йому доцільно пояснювати і аргументувати необхідність тих або інших дій. Такому спортсмену слід створювати умови для прояву своєї незалежності, допомагати зберегти високий рівень самооцінки. Дуже різкі переходи і зміна стилю взаємовідносин з такими людьми можуть мати небажані наслідки. Дуже агресивному індивіду може також знадобитися спеціальна допомога, особливо для регуляції його емоційних проявів і використання їх в потрібному напрямі.

Схильність до абстрактного мислення у людей також має важливе значення для тренера. З вихованцем, схильним до роздумів і самоаналізу, тренеру слід інакше будувати свою роботу, ніж з тими, хто вважає за краще діяти, особливо не замислюючись над тим, що відбувається.

Вираження екстраверсії або інтроверсії має важливе значення, оскільки з цим можуть бути пов'язані специфічні реакції на цього спортсмена з боку тренера. Як і багато інших характеристики особи, цей показник, перш за все, важливий при зіставленні з аналогічними показниками самого тренера. Однією з причин непорозуміння і міжособистісних проблем у тренера і вихованця може бути невідповідність або несумісність їх установок або поведінки саме за параметрами товаришкості замкнутість, особливо якщо тренер не терпить того, що із його точки зору, є дивним, незвичайним.

**Особистість тренера.** Щоб зрозуміти психологічні особливості тренувальної діяльності, необхідно розібратися в характері одного з найважливіших її чинників - особистості тренера. Деякі автори і дослідники зробили спроби класифікувати типи характеру тренерів і на підставі отриманих

даних створити портрет ідеального тренера. Ці припущення, висновки направлені на те, щоб дати хоча б орієнтовні відповіді на наступні питання:

1. Чи існує ідеальний тип особистості тренера?
2. Що важливіше – кількість балів у відповідній шкалі оцінки особи тренера або його спортивний досвід?
3. Як сприймаються особливості особистості «ідеальних і звичайних тренерів» їх вихованцями?
4. Які риси особи тренера проявляються в його поведінці на тренуваннях?
5. Якими найважливішими рисами повинен володіти тренер як педагог?
6. В якому ступені авторитарність тренера відображається на результатах, його упевненості в стресових ситуаціях, на його власних потребах в авторитеті, залежності або незалежності?

Кожний по-своєму може визначити особові характеристики ідеального тренера. Проте успіх в тренерській роботі, мабуть, значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, і від того, як будує він свої відносини з тими, що займаються і як підносить свої знання. Здатність тренера грати роль, яку від нього чекають, в поєднанні з його професійними знаннями може, мабуть, компенсувати деякі його недоліки.

Тренери високого класу володіють такими особовими рисами, як емоційний самоконтроль, агресивність і високий рівень інтелектуального розвитку. Більшість з них до того ж достатньо стійкі, активні, мають твердий характер і визначеність поглядів. Поведінка тренера повинна бути гнучкою. Іноді можна використовувати і авторитарні методи.

Для тренерів, швидко сприймаючих все нове, характерне прагнення до творчості, і їх дії не замикаються вузькою програмою. Вони активно спілкуються з колегами, в курсі всіх подій, знають все в своїй спеціалізації.

Більш того, успішно працюючі тренери володіють певними педагогічними якостями, оскільки існує пряма залежність між здібностями викладача і результатами у клієнтів. Надмірний прояв емоцій, характерна відсутність самоконтролю у тренера, може бути небажаною. При цьому не



тільки погіршуються результати його вихованців, - знижується його власна здатність ухвалювати правильні рішення.

**Культура спілкування.** В процесі спілкування здійснюється взаємний обмін видами діяльності, їхніми способами і результатами, уявленнями, ідеями, установками, інтересами, відчуттями та ін. Результат спілкування – відносини, що складаються, з іншими людьми.

Таким чином, спілкування виступає як специфічна форма взаємодії людини з іншими людьми, як взаємодія суб'єктів. Не просто дія одного суб'єкта на іншого, а саме взаємодія.

Для спілкування необхідно, принаймні, двох людей, кожний з яких виступає саме як суб'єкт. В діалоговому спілкуванні сходяться два поняття, дві точки зору, два рівноцінні голоси.

Перш ніж розглядати структурні елементи спілкування, важливо уточнити, яке місце категорія «спілкування» займає в процесі соціалізації особи.

Соціалізація особистості – це процес засвоєння і активного відтворення індивідом суспільного досвіду, в результаті якого він стає особою і придбаває необхідні для життя серед людей знання, уміння, навички і звички.

Основними сферами соціалізації особистості є діяльність, спілкування, самосвідомість. Діяльність – це динамічна система дії людини з світом. Людина, розкривши в діяльності свої психологічні властивості, виступає по відношенню до речей і предметів як суб'єкт, а до людей – як особистість. Речі, предмети виступають перед ним як об'єкти, а люди – як особистості.

Невмотивованої, так само як і нецілеспрямованої діяльності не існує.

Мотиви і мета утворюють свого роду «вектора» діяльності, що визначає його напрям, а так само величину зусиль, що розвиваються суб'єктом при його виконанні

Важливими складовими діяльності є: мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, оперативний образ, концептуальна модель, ухвалення рішень, дії, перевірка отриманих результатів, корекція дій. Мотив –

це спонукання діяльності, пов'язане із задоволенням певних потреб. Мета ж конструює конкретну діяльність, визначаючи її характеристику і динаміку. Таким чином, мотив, відноситься до потреби, яка спонукає до діяльності, мета ж – до предмету, на який діяльність направлена і який в ході її виконання повинен бути перетворений в продукт. Діяльність – це внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, регульована усвідомлюваною діяльністю.

Самосвідомість або інакше «Я - концепція» - це відносно стійка усвідомлена система представлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і згідно цьому відноситься до самого себе. Таким чином, самосвідомість – це образ себе і відношення до себе. Образ власного «Я» включає три основні компоненти:

1. Когнітивний (пізнавальний) – знання себе (своїх психологічних якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості);

2. Емоційний – оцінка себе, самооцінка (самоповага, самолюбність, себелюбство, самознищення і т.п.);

3. Поведінковий (оцінно-вольовий) – відношення до себе (прагнення підвищити самооцінку, завоювати пошану і т.п.).

Всі ці три компоненти діють одночасно і взаємопов'язано, обумовлюючи цілісне уявлення про «Я-образ». Як складові «Я-образу» виступають:

- Реальне «Я» – уявлення індивіда про себе в даний час;
- Ідеальне «Я» – те, яким індивід, на його думку, повинен стати, орієнтуючись на моральні норми;
- Динамічне «Я» – те, яким індивід має намір стати;
- Фантастичне «Я» – те, яким індивід бажав би стати, якби це виявилось можливим.

Одна з характерних сторін особи – її неповторна індивідуальність, під якою розуміється властиве тільки їй поєднання психологічних особливостей (темпераменту, характеру, здібностей, мотивації), сукупності переважаючих відчуттів, мотивів діяльності. Немає двох індивідів з однаковими поєднаннями

вказаних психологічних якостей – особа людини неповторювана в своїй індивідуальності.

Третьою складовою сферою соціалізації особи є спілкування. Спілкування – це складний процес встановлення і розвитку контактів між людьми, породжений потребами спільної діяльності, який включає обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини.

## ПІСЛЯМОВА

1. Термін «фітнес» означає різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять фітнесом. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я врівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму. Фітнес дозволяє людині жити повноцінно бути вільною від контрольованих чинників ризику. За допомогою фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності.

2. Спеціальний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в тому, що економізує роботу серця в стані спокою і підвищує резервні можливості апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

3. Фітнес-тренування сприятливо впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол, що беруть участь в роботі, зростає життєва ємкість легенів. Дихальний апарат, розвинений таким чином, дозволяє краще засвоювати кисень, що забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і тим самим підвищує працездатність організму.

4. Під впливом регулярних занять фізичними вправами м'язи людини збільшуються в об'ємі, стають сильнішими, підвищується їх пружність. Рух робить істотний вплив на розвиток і форму кісток, до яких прикріпляються м'язи. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребетних дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про оздоровчий вплив занять фітнесом на організм людини.

**Варианти зв'язок базової аеробіки (на 32 рахунки)**

№1

1. 1-8 – step touch L
2. 1-4 – grape wine  
5-8 – leg curl
3. 1-4 – chasse  
5-8 – V-step turn
4. 1-4 – 2 open step  
5-8 – pivot turn

№2

1. 1-8 – toe touch (попеременный)
2. 1-4 – chasse  
5-8 – V-step turn
3. 1-4 – grape wine  
5-8 – pivot turn
4. 1-4 – 2 leg curl  
5-8 – cross

№3

1. 1-4 – heel вперед (скрестный)  
5-8 – pivot turn
2. 1-4 – step line  
5-8 – cross
3. 1-4 – grape wine  
5-8 – 2 leg curl
4. 1-8 – knee up (попеременный)

№4

1. 1-4 – 2 step touch  
5-8 – cross
2. 1-4 – 3 walking hell  
5-6 – walking back  
7-8 – pivot turn
3. 1-4 – chasse  
5-8 – V-step
4. 1-4 – 2 open step  
5-8 – leg curl turn

№5

1. 1-4 – 2 toe touch  
5-6 – V-step  
7-8 – pendulum
2. 1-4 – chasse  
5-8 – 2 squat
3. 1-8 – knee up
4. 1-4 – grape wine  
5-8 – pivot turn.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Дис. ....канд. пед. наук. 13.00.04. Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 254 с.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136-142.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320-354.
4. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
5. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Волков В. В., Селуянов В. Н. Особенности физической подготовленности атлетов-кроссфитеров высокой квалификации. *«Национальные программы формирования здорового образа жизни»*: междунар. науч.-практ. конгресс. ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». М., 2014. С. 307-308.
7. Довгань Н. Ю. Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. №6 (303) жовтень. Частина II. С. 15-25.
8. Довгань Н. Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник*

*Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць за ред. проф. Тетяни Степанової. №1 (56), 2017. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. С. 55- 61.*

9. Довгань Н. Ю., М'ясоєденков К. О., Короп М. Ю. Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник (рекомендовано Вченою радою Київського Національного торговельно-економічного університету, протокол №7 від 15 травня 2015р.). Київ: КНТЕУ, 2017. 416 с

10. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

11. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 17-21. doi:10.6084/ m9.figshare.639187

12. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання: метод. посіб. Львів: Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.

13. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 24 с.

14. Кібальник О.Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.-метод. посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. 48 с.

17. Красуля М. О., Колісніченко Ж. О., Красуля А. В., Ніколаєва С. В. Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду): монографія. Нар. укр. акад.; під ред. Красулі М. О. Харків: Вид-во НУА, 2020. 204 с.

18. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес. Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.



19. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. Ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

20. Основи харчування: підручник. М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с. ISBN 978-617-7333-94-3

21. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

22. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 с.

23. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб.; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

24. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

25. Толмачова С. Є. Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки. Методичний посібник для студентів. НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського». 2017. 39 с.

26. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.

27. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2011. С. 103-106.  
oai:ekmair.ukma.edu.ua:123456789/1083.

28. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. Теорія та методика фізичного виховання. №6. 2010. С. 41-46.