

**О. М. ШКОЛА, А. В. ОСИЦОВ**

**СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-  
РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**



**О. М. ШКОЛА, А. В. ОСІПЦОВ**

**СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-  
РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI**

Навчальний посібник

Харків

2017

УДК 378.147:796.011.3 (075.8)  
Ш 67

*Затверджено навчально-методичною радою Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
Протокол № 1 від 13.09.2017 р.*

**Рецензенти:**

- Ж. Л. Козіна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та олімпійських ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;
- В. І. Мудрик – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних та біологічних дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;
- Я. Г. Чернігівська – директор Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області, відмінник освіти

**Школа О. М.** Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

У навчальному посібнику використані матеріали вітчизняних і зарубіжних вчених, основні положення Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту та інші джерела. Досвід практичної діяльності з основ теорії фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості в Україні та інших країнах дозволяє підвищити ефективність роботи щодо залучення населення до занять оздоровчими аеробними та силовими видами фітнесу.

Навчальний посібник призначений для викладачів і студентів для ознайомлення із сучасними фітнес-технологіями рекреаційно-оздоровчої спрямованості, що використовуються різними верствами населення.

УДК 378.147:796.011.3 (075.8)

@ Школа О. М., 2017;  
@ Осіпцов А. В., 2017

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ».....	9
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.....	20
1.1. Загальні положення дисципліни.....	20
1.2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.....	23
1.3. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.....	35
1.4. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення.....	40
1.5. Принципи фітнес-тренування.....	48
1.6. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості.....	59
1.7. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології.....	61
1.8. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я.....	64
Питання для повторення навчального матеріалу.....	66
РОЗДІЛ 2. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....	68
2.1. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.....	68
2.2. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.....	74
Питання для повторення навчального матеріалу.....	80
РОЗДІЛ 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	82
3.1. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.....	82
3.2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної активності.....	84
Питання для повторення навчального матеріалу.....	88
РОЗДІЛ 4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ.....	90
4.1. Структура і зміст фітнес-програм.....	90
4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед	

населення.....	93
4.3. Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій.....	96
4.4. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій.....	100
4.5. Типи та структура занять з фітнесу.....	102
4.6. Методика побудови комплексів вправ .....	110
4.7. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій.....	112
Питання для повторення навчального матеріалу.....	118

## РОЗДІЛ 5. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ

СПРЯМОВАНOSTІ.....	120
5.1. Характеристика фітнес-програм.....	120
5.2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.....	121
5.3. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем. Класифікація напрямків аеробіки.....	127
Питання для повторення навчального матеріалу.....	131

## РОЗДІЛ 6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ.....

133	
6.1. Програма катання на роликівих ковзанах.....	133
6.2. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах.....	136
6.3. Програма спінбайк-аеробіки.....	137
Питання для повторення навчального матеріалу.....	139

## РОЗДІЛ 7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ.....

140	
7.1. Ретроспективний розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.....	140
7.2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.....	141
7.3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.....	149
Питання для повторення навчального матеріалу.....	153

## РОЗДІЛ 8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....

155	
8.1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.....	155
8.2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих услуг.....	159
Питання для повторення навчального матеріалу.....	160

РОЗДІЛ 9. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ.....	162
9.1. Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в корегуючих групах.....	162
9.2. Сучасні фітнес-технології при круглій спині.....	165
9.3. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігну́тій спині.....	166
9.4. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині.....	167
9.5. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.....	167
9.6. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.....	168
Питання для повторення навчального матеріалу.....	169
РОЗДІЛ 10. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	170
10.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.....	170
10.2. Організація і проведення спортивних змагань.....	171
10.3. Основи суддівства.....	179
Питання для повторення навчального матеріалу.....	181
ЛІТЕРАТУРА.....	183
ДОДАТКИ.....	189
Додаток 1. Тести з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології»....	189

## ВСТУП

Навчальний посібник «Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості» підготовлений з використанням матеріалів вітчизняних і зарубіжних вчених. Авторами зроблено спробу узагальнити наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні нових технологій залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Зазначені нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості є одним із засобів подолання в нашій державі демографічної кризи, пов'язаної з проблемами здоров'я.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах масового спорту чи оздоровчої фізичної культури, які виконують важливу функцію, але не призводять до видимих соціальних результатів. Названі форми фізичної культури мають тривалу історію та очікуваного ефекту у практиці фізкультурної роботи з населенням не знайшли. Очевидно це пояснюється причинами локальної дії на суто окремі верстви населення і негнучкої стандартизованої технології реалізації. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту і суворим регламентом проведення змагань в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох від активних занять та участі в спортивних заходах. Інші популярні види рухової активності, такі як оздоровча фізична культура чи лікувальна фізична культура (ЛФК) охоплюють незначну групу людей, які прагнуть, в першу чергу, вирішити проблеми зі своїм здоров'ям і не більше. Залишається значна кількість громадян, не залучених до занять фізичними вправами і, яка в силу

гіподинамічного способу життя, складає групу ризику щодо проблем здоров'я.

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Допомога студентам в ознайомленні з сучасними фітнес-технологіями організованої рухової активності різних верств населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя і є провідним завданням цього навчального посібника. Активне впровадження новітніх фітнес-технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

Для кращого засвоєння матеріалу у посібнику містяться тести для контролю теоретичних знань. Після кожного розділу надані питання для повторення навчального матеріалу.



## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фітнес, безсумнівно, має схожість з професійним спортом (і в першу чергу, це стосується грамотної наукової організації тренінгу), але в той же час є ряд відмінностей. Принципово відрізняються цілі фітнесу та спорту. Якщо в спорті це максимальний спортивний результат, то у фітнесі - гармонійний розвиток людини.

**Метою вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»** є ознайомлення студентів з тенденціями розвитку сучасних технологій оздоровлення населення засобами оздоровчого фітнесу, а також озброєння їх теоретичними знаннями відносно програмування різних видів фітнес-програм, визначення особливостей впливу кожного з них на організм тих, хто займається та засобами відновлення фізичної працездатності.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- формування розуміння історії виникнення та розвитку бодібілдінгу в Україні та Світі;
- формування системи знань про виникнення та еволюцію засобів, форм, методів, принципів фізичного виховання у контексті силового тренування;
- ознайомлення з основними підходами до організації та проведення навчально-тренувальних занять у тренажерній залі;
- ознайомлення з особливостями організації та проведення змагань з бодібілдінгу та фітнесу та їх судівством;
- ознайомлення з методиками тренувань та навчання;
- формування знань з анатомії та фізіологій роботи м'язів.

- оволодіння знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях силовими вправами;
- вироблення вміння правильно використовувати терміни і поняття що стосуються силового тренування;
- формування знань з правильного застосування засобів відновлення працездатності;
- прищеплення вмінь використовувати набуті знання на практиці.

У результаті студент **повинен знати:**

- теоретичний матеріал в обсязі програми;
- значення і місце фітнесу у системі фізичного виховання;
- структуру занять з оздоровчого фітнесу;
- характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах фітнес заняття;
- перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ;
- особливості добору музичного супроводу для проведення занять;
- методи дозування навантаження;
- методика навчання аеробним вправам на фітнес заняттях;
- вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.

Студент **повинен уміти:**

- застосовувати знання з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» у теорії та практиці спортивної діяльності;
- складати комплекси вправ для проведення занять з фітнесу та поєднувати їх у блоки та зв'язки;
- підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу;
- оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається;
- надавати першу допомогу;

- використовувати спеціальну термінологію жестів для управління групою в процесі проведення заняття;
- володіти коректною технікою виконання вправ аеробної хореографії;
- складати фітнес-програми для занять з певними цільовими групами населення;
- проводити заняття з фітнесу.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні засади сучасних фітнес-технологій**

**Тема 1.** Загальні положення

**Тема 2.** Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки

**Тема 3.** Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя

**Тема 4.** Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення

**Тема 5.** Принципи фітнес-тренування

**Тема 6.** Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості

**Тема 7.** Організація персонального тренінгу у фітнес-технології

**Тема 8.** Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я

**Тема 9.** Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем

**Тема 10.** Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

**Змістовий модуль 2. Класифікація програм сучасних фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості та технологія їх проведення**

**Тема 1.** Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

**Тема 2.** Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної активності

**Змістовий модуль 3. Структура і зміст сучасних фітнес-програм**

**Тема 1.** Структура і зміст фітнес-програм

**Тема 2.** Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення

**Тема 3.** Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій

**Тема 4.** Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій

**Тема 5.** Типи та структура занять з фітнесу

**Тема 6.** Методика побудови комплексів вправ

**Тема 7.** Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій

**МОДУЛЬ 2**

**Змістовий модуль 4. Технології сучасних фітнес-програм впровадження серед населення**

**Тема 1.** Технології рухової активності аеробної спрямованості

**Тема 2.** Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв

**Тема 3.** Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики

**Змістовий модуль 5. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу**

**Тема 1.** Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном

**Тема 2.** Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих услуг

**Тема 3.** Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави

### **Змістовий модуль 6. Організація і проведення спортивних змагань**

**Тема 1.** Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

**Тема 2.** Організація і проведення спортивних змагань

**Тема 3.** Основи суддівства

### **3. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабор. робота	індив. робота	самоств. робота.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні засади сучасних фітнес-технологій</b>						
Тема 1. Загальні положення	1	1				
Тема 2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології». Основи фітнесу, велнесу та аеробіки	2	1				1
Тема 3. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя	2	1				1
Тема 4. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення	2	1				1
Тема 5. Принципи фітнес-тренування	2	1				1
Тема 6.. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості	4	1	2			1

1	2	3	4	5	6	7
Тема 7. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології	2	1				1
Тема 8. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я	2	1				1
Тема 9. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем	5	1				4
Тема 10. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	4	1	2			1
Разом за змістовим модулем 1	26	10	4			12
<b>Змістовий модуль 2. Класифікація програм сучасних фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості та технологія їх проведення</b>						
Тема 1. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	2	1				1
Тема 2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної активності	8	1				7
Разом за змістовим модулем 2	10	2				8
<b>Змістовий модуль 3. Структура і зміст сучасних фітнес-програм</b>						
Тема 1. Структура і зміст фітнес-програм	7	1				6
Тема 2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення	10	1	8			1

1	2	3	4	5	6	7
Тема 3. Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій	2	1				1
Тема 4. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій	6	1	4			1
Тема 5. Типи та структура занять з фітнесу	8	1			1	6
Тема 6. Методика побудови комплексів вправ	18	2	4		8	8
Тема 7. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій	2	1				1
Разом за змістовим модулем 3	45	8	16			25
<b>РАЗОМ ЗА РІК</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>9</b>	<b>45</b>
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 4. Технології сучасних фітнес-програм впровадження серед населення</b>						
Тема 1. Технології рухової активності аеробної спрямованості	20	4	4		2	10
Тема 2. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	17	2	4		1	10
Тема 3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	14	4	4		1	9
Разом за змістовим модулем 4	55	10	12		4	29
<b>Змістовий модуль 5. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу</b>						
Тема 1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном	5	2			1	2

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих услуг	7	2	2		1	2
Тема 3. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	7	2	2		1	2
Разом за змістовим модулем 5	19	6	4		3	6
<b>Змістовий модуль 6. Організація і проведення спортивних змагань</b>						
Тема 1. Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	8	2			1	5
Тема 2. Організація і проведення спортивних змагань	7	1			1	5
Тема 3. Основи суддівства	1	1				
Разом за змістовим модулем 6	16	4			2	10
<b>РАЗОМ ЗА РІК</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>16</b>		<b>9</b>	<b>45</b>

#### 4. Темі лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні фітнес-технології як наукова та навчальна дисципліна	8
2	Фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості як соціальне явище	4
3	Класифікація програм сучасних фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	4
4	Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення	4
5	Технології рухової активності аеробної спрямованості	4
6	Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	4
7	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	2



8	Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	2
9	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	2
10	Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	2
Разом годин		36

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості	2
2	Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості	2
3	Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення	8
4	Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій	4
5	Методика побудови комплексів вправ	4
6	Технології рухової активності аеробної спрямованості	4
7	Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв	4
8	Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	4
9	Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих услуг	2
10	Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави	2
<b>Разом годин</b>		<b>36</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні підходи до «здоров'я», чинники, що впливають на здоров'я людини.	5
2	Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та технології її формування.	5
3	Методи інтегральної оцінки стану здоров'я.	20
4	Фітнес у сучасному суспільстві.	15
5	Класифікація сучасних оздоровчо-рекреаційних систем.	20

6	Масові фізкультурно-спортивні заходи та їх значення в системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.	15
7	Розвиток фізичних якостей засобами атлетизму (розвиток сили, швидкості, гнучкості, силової витривалості).	2
8	Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня та методика їх проведення.	3
9	Характеристика позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення.	5
Разом годин		90

### 7. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням циклічних вправ.	4
2	Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням оздоровчих видів гімнастики.	4
3	Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять з використанням різних видів танців та фітнесу.	4
4	Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних у водному середовищі.	4
5	Анімаційні технології організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	2
Разом годин		18

### 8. Методи навчання

Лекції, практичні заняття, самостійна робота та індивідуальні завдання.

### 9. Методи контролю

*Підсумковий контроль.* Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений екзамен у 5 семестрі.

*Поточний контроль.* Для поточного контролю знань і умінь використовуються:

- Усне опитування теоретичних знань студентів.
- Написання самостійних та контрольних робіт.

- Написання рефератів та доповідей.
- Участь в змаганнях, оцінювання суддівства змагань.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Методичне забезпечення

Таблиці, методичні розробки, презентації лекцій, конспект лекцій.

# РОЗДІЛ 1

## СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

### 1.1. Загальні положення дисципліни

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів. Вона вивчатиметься протягом 4-го та 5-го навчальних семестрів і охоплює 10 тем навчального матеріалу, 20 годин лекцій та 16 годин практичних занять, 45 години самостійної роботи студента та 9 години індивідуальних занять, загалом 180 годин або 6 навчальних кредитів. Формою контролю є підсумковий тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, екзамен.

«Сучасні фітнес-технології» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Таким чином:

- фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості є науковою дисципліною в силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук.

- фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості є навчальною дисципліною так, як має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах.

Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних верств населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування фітнес-технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Сучасні фітнес-технології» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією і т.д. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності ін.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підґрунтя теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зумовлюють джерела її розвитку.

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Сучасні фітнес-технології» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.

Таким чином, «Сучасні фітнес-технології» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

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

В той же час, результати досліджень особливостей фітнес-технологій використання різноманітних фізичних навантажень, технології керівництва людьми в системі фізичного виховання і спорту, вивчення специфічності впливів спортивних навантажень на організм та ін. власне доповнюють і розвивають теорію і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

## **1.2. Основні поняття дисципліни, поняття «фітнес-технології».** **Основи фітнесу, велнесу та аеробіки**

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

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» включена до навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю «Фітнес і рекреація». Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

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

**Фізичне виховання у ВНЗ** – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий.

Для кращого розуміння суті дисципліни розглянемо її ключові слова:

**Інновація** – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність педагога спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення

нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

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

**Технологія** (грецькою technology; «technè» – мистецтво, ремесло; «logos» – поняття, навчання):

- сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних) тобто фізкультурно-оздоровчих процесів.

Термін **оздоровча фізична культура** в міжнародній практиці – відсутній. Розповсюдженим є терміни: **physical fitness** або **physical recreation**.

**Фізична культура** – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

**Фізична культура** – спосіб життя.

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



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

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

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

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

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

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

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

**Спосіб життя** – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини.

**Здоровий спосіб життя** – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

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

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігають появу нових більш сучасних термінів і понять. Одним з таких понять є «**фітнес**». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення і відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. При цьому дане поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні і методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Поняття «**fitness**» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перевести як «бути у формі». У підручнику Едварда Т. Хоулі (Edward T. Howley) і Б. Дона Френкса (Ст. Don Franks) «Оздоровчий Фітнес» («Health Fitness») можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу:

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

**Фізичний фітнес** – прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як хороший фізичний стан, або фізична підготовленість.

У сучасній мові слово фітнес набуло декілька значень.

По-перше, під цим терміном розуміється сукупність заходів, які забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я.

Як правило, це – тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя.

Найбільш близьким до цього поняття «фітнес» буде поняття «фізична культура», або «фізкультура».

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

**Фітнес-технологія** тлумачиться багатьма фахівцями по-різному. Як правило, позначає налагоджену схему руху клієнтів усередині фітнес-клубу, тобто хто з працівників повинен зустріти людину, якими словами, з посмішкою чи ні та кому передати. Все це робиться по ланцюжку. Впровадження фітнес-технології проводиться поступово, поетапно, шляхом кропіткої спільної роботи. Саме співпраці, а не нав'язування ідей зверху.

Для впровадження сучасної фітнес-технології необхідно:

- наявність відділу продажів;
- наявність навченого рецепції;
- наявність обладнаного кабінету фітнес-тестування:
- заняття ЕКГ<sub>спокую</sub>;
- заняття ЕКГ<sub>з навантаженням</sub> (VELO- або тредміл);
- аналіз композиції тіла;
- підготовлені і бажають працювати фітнес-тренери;
- обладнання залу – для кожного клубу індивідуальне.

Це основний, стандартний набір. Інші позиції визначаються індивідуально, відповідно до потреб клієнта.

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

Можна виділити кілька етапів впровадження фітнес-технології.

1. Етап класичного фітнесу.
2. Розширене фітнес-тестування.
3. Єдина програма здоров'я.
4. Програма «Спортологія».
5. Медифіт.
6. Студія персонального тренінгу – найвищий етап.

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

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

Завдання, з якими доводиться стикатися фітнес-тренеру у своїй професійній діяльності, наочно ілюструють принципову відмінність між роботою фітнес-тренера і тренера, працюючого у сфері спорту. Останньому в рамках своєї роботи доводиться вирішувати завдання по максимальному розвитку необхідних функцій та якостей, досягаючи тим самим максимальної результативності в обраному виді спорту. Фітнес-тренеру доводиться працювати над оптимальним розвитком якостей, що призводять до досягнення поставлених клієнтом цілей, з тим, щоб зберегти розумний баланс між швидкістю розвитку цих якостей і збереженням здоров'я клієнта. Крім цього вибір використовуваних у фітнесі засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять часто диктується не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю.

Фітнес-тренеру доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, відповідність організаційної форми заняття задачі мотивації клієнта і навіть такого фактора, як мода на ті чи інші напрями фітнес-тренування. Крім необхідного рівня професійних знань і навичок персонального тренера необхідно знати основи психології спілкування, знати, як мотивувати клієнта для регулярних тренувальних занять, мати достатній рівень культури поведінки і мови.

Слово «**фітнес**» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип **FITT**, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.).

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу. Перші фітнес-програми були створені під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувались з обтяжувачами, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які з часом стали класичними, і з роками були вдосконалені фітнес-майстрами.

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

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

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

**Фізіологічний фітнес** має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

**Загальним фітнесом** називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами оточуючого середовища і індивідуальними інтересами людини. Синонімом цього поняття є термін «позитивний фітнес».

**Фізичний фітнес** передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування, і найменший ризик порушення здоров'я.

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

**Велнес** – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної

форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою.

Відомо, що здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами, а на 65% – способом життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес-клубів в нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основі велнесу.

Саме поняття «велнес» зародилося в 50-х – 60-х роках в Америці як похідне від двох слів «fitness» та «well-being», що можна перекласти як «гарне самопочуття». Велнес – це своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

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

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.).

Взагалі поняття «оздоровча аеробіка» є похідним від ритмічної гімнастики, яка досягла своєї популярності на території СРСР в 70-ті роки. Увібравши в себе досягнення минулого, оздоровча аеробіка поєднала у собі найрізноманітніші елементи шкіл, напрямків і систем, які існували раніше, безперервно видозмінюючи і вдосконалюючи їх.

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

На нашу думку та за думкою інших фахівців, аеробіку слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яка теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку між ними.

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

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

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

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



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

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки зустрічаємо різні тлумачення поняття “аеробіка”. Так, Л.Г. Куценко узагальнює у цьому терміні цілий напрямок в оздоровчій фізичній культурі. Ж.А. Белокопитова, Є.С. Крючек дотримуються думки, що аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Т.Л. Давидовська включає у дане поняття систему фізичних вправ, що будується на основі зв'язку рухів з музикою. Г. Горцев, опрацювавши дослідження науковців визначив аеробіку як комплекс вправ, в яких дихальні рухи поєднуються з рухами тіла та опорно-рухового апарату. Л.І. Погасій більш чітко визначає аеробіку як систему підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом з музичним супроводженням, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини.

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

Заняття оздоровчою аеробікою мають великий позитивний вплив на організм людини, покращується щоденне самопочуття, знижується ризик різних захворювань, і мабуть для декого особливе значення має здатність за допомогою занять покращити фізичний вигляд знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але нажалі поруч з нескінченим переліком позитивних якостей оздоровчих занять маємо перелічити і ряд недоліків які визначили ці ж автори. Аеробіка може травмувати кінцівки і хребет, призводити до м'язового болю, погіршити сон

і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах, і негативне відношення до будь якого виду рухової активності.

Автор В.А. Чубакова в результаті дослідження дійшла висновку, що вимоги до рівня серцево-судинної системи при фізичній праці досить високі, а отже велика ймовірність передозування фізичними навантаженнями. Пояснити це можна тим, що складно-координаційні вправи виконуються в „циклічному” режимі роботи без відпочинку, а музичний супровід стимулює організм до роботи, і своїм емоційним забарвленням відволікає увагу тих, хто займаються, від втоми організму.

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

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

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

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність переносити навантаження, відбувається зниження ваги тіла та підшкірного

жирового прошарку а також зміна в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні напрямлення: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин опинилися у стані низького рівня здоров'я); адаптивне напрямлення (застосовується для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму і урізноманітнення побутового життя); рекреативне напрямлення (використовується для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); кондинційно-профілактичне напрямлення (заняття направлені на підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання вікових захворювань).

### **1.3. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя**

Статистичні дані щодо рівня здоров'я народу України свідчать про те, що він бажає бути кращим – зростає рівень смертності, особливо серед працездатних, збільшується інвалідизація, скорочується народжуваність.

На сьогодні неінфекційні захворювання є причиною 86 % випадків смерті та 77 % хвороб в європейському регіоні. З них серцево-судинні захворювання становлять більшість. Беручи до уваги зростаючі обсяги витрат та масштаб проблем, пов'язаних з хронічними захворюваннями, всі країни, в тому числі й наша, розробляють комплексний план боротьби з цією

проблемою. Оскільки більшість хронічних захворювань залежить від стилю життя, то усунення поведінкових факторів ризику, згідно з проведеними оцінками, дало б можливість уникнути 80 % випадків хвороб серця, інсульту, цукрового діабету 2-го типу та 40 % онкологічних захворювань. Без розширення спектра дій галузі охорони здоров'я та участі в профілактиці серцево-судинних захворювань різних секторів суспільства, самого населення, смертність від хвороб щорічно зростатиме, а середня тривалість життя зменшуватиметься.

За останні роки в Україні зросла увага до популяризації здорового способу життя. Про це свідчить усвідомлення керівництвом держави проблем профілактики неінфекційних захворювань, що ставить збереження здоров'я населення на один щабель із збереженням суверенітету країни, підвищенням добробуту, іншими національними інтересами держави. Здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це не лише відсутність хвороб та фізичних вад, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. На жаль, більшість українців сьогодні не можуть похвалитися добрим здоров'ям, як, власне, і довгим життям.

Зменшення населення, як міського, так і сільського, за 5 останніх років відбулося в усіх регіонах України, причому більш ніж половина цього зменшення припадає на найбільш індустріально розвинені регіони: Донбас, Придніпров'я, Крим, Харківську область.

Смертність в Україні залишається на високому рівні і має тенденцію до зростання. Оцінка стану здоров'я населення України свідчить про скорочення очікуваної середньої тривалості життя в середньому понад 10 років порівняно з країнами Євросоюзу. Сучасна реальність України прикметна і різким підвищенням смертності населення.

Показники очікуваної тривалості життя у 2011 р. становили: в Азербайджані – 72,4 року, Білорусі – 68,5, Естонії – 70,7, Грузії – 75,4,

Казахстані – 65,9, Киргизстані – 68,7, Латвії – 71,1, Молдові – 68,3, Росії – 65,3, Таджикистані – 70,1.

Структура і рівень смертності населення в працездатному віці мали свої особливості. Так, перше місцетрадиційно багато років поспіль посідав клас «нешасні випадки, отруєння та травми», «хвороби системи кровообігу» – друге, «злоякісні новоутворення» – третє. Але починаючи з 2004 р., структура смертності у працездатному віці зазнала змін, а саме: перше місце посідає клас «хвороби системи кровообігу», оскільки маємо зростання смертності з цієї причини за останні п'ять років на 22,8 %, друге – «зовнішні причини смерті», третє – «злоякісні новоутворення» (відповідно 28,9; 26,7 і 13,9 %).

Початок ХХІ ст. Ознаменувався тим, що основною причиною смерті та інвалідності у розвинених країнах визнано серцево-судинні захворювання. Згідно з даними Європейського Товариства Кардіологів (2015) за останні роки вони залишаються основною причиною смерті в більшості країн Європи. Зокрема в країнах Центральної і Східної Європи цей показник становить від 5 на 1000 населення (Польща) до 9 на 1000 населення (Болгарія, Україна).

Хвороби системи кровообігу (ХСК), посідаючи перше рангове місце в структурі поширеності, зумовлюють більше половини випадків смерті та третину причин інвалідності. Медико-соціальний тягар хск полягає ще і в тому, що вони суттєво впливають на тривалість і якість життя населення, на показники втрат економічного потенціалу країни. Саме тому боротьба з хск на сучасному етапі є першочерговою проблемою. Поточний прогностичний аналіз і математичне моделювання на більш віддалений (довгостроковий) період, які ґрунтуються на показниках довкілля, якості харчування, питної води, демографічних даних і тенденціях сучасного розвитку, а також на соціально-економічному становищі в країні, не дозволяють сподіватися на

краще, якщо не вживати науково обґрунтованих заходів, не забезпечувати їх відповідним фінансуванням і не надавати належної державної підтримки на законодавчому рівні.

Разом з тим, у всіх вікових групах втрати України від ХСК є значно більшими, ніж у країнах Європейського регіону, за винятком Російської Федерації, Білорусі, Туркменістану та Казахстану. Наприклад, рівень смертності від ішемічної хвороби серця у населення працездатного віку в 10 разів перевищує аналогічний показник у Франції, від цереброваскулярних хвороб – у 7,7 разу.

Існують відмінності у структурі захворюваності осіб похилого віку (60 років і більше), частка яких невпинно зростає і за прогнозом до 2025 р. Збільшиться у 5 разів. Перше місце традиційно посідають ХСК, на другому – хвороби нервової системи і органів чуття, на третьому – органів дихання. Найбільший дискомфорт в осіб похилого віку викликають порушення функції руху (44 %), сну і відпочинку (35,9 %), травлення (33,7%), кровообігу (32,4 %), дихання (30,6 %). У регіонах спостерігають значні зміни показника первинного виходу на інвалідність.

Важливою проблемою є поширеність шкідливих звичок серед населення. Ситуація з алкоголізмом в країні відзначалася гостротою і в минулі часи, а за останні роки стала надзвичайно загрозливою. Населення стало вживати більше міцних спиртних напоїв, низькосортні вина та горілку, сурогати, фальсифікати. Все це відбувається на фоні недостатнього, незбалансованого харчування. У процес алкоголізації втягуються жінки і молодь. Результати соціологічних досліджень свідчать, що вживання алкогольних напоїв з року в рік зростає. Вже давно відзначено високий ступінь зв'язку між показниками споживання, рівнем травматизму і рівнем смертності від нещасних випадків.

Паралельно з величезною і майже неконтрольованою хвилею торгівлі алкоголем наростає багато розладів здоров'я.

На сьогодні вкрай напруженою залишається проблема тютюнопаління. Це зумовлено масштабністю шкоди куріння для здоров'я. Тютюн є чинником ризику більш ніж 20 хвороб, які складають майже 75 % в структурі смертності населення. Куріння – основна причина смертності, якій можна запобігти. За оцінками експертів вооз, ця згубна для здоров'я звичка за останні три роки призводила до загибелі в Україні не менш ніж 120 тисяч осіб щорічно. З курінням пов'язані і великі економічні збитки, зокрема через зниження продуктивності праці внаслідок частої відсутності на робочому місці курців, зниження працездатності, втрати робочої сили в результаті більш високої смертності людей допенсійного віку, збільшення витрат на медичну допомогу, зумовлену захворюваннями, які пов'язані з тютюнопалінням, тощо. Аналіз розподілу населення у віці 12 років і старше свідчить, що їх кількість однакова як в містах, так і селах (24,3 % і 22,2 %, відповідно). Кількість осіб, які палять, 1-5 років, складає 16,9 %, 6-9 років – 12,6 %, більше 10 років – 70,5 % .

Аналіз фізичної активності населення свідчить, що майже дев'ять з кожних десяти дітей у віці 6 років і старше займаються фізкультурою та спортом не менше одного разу на тиждень. Доросле населення значно менше займається фізкультурою і спортом: лише кожен третій чоловік і кожна п'ята жінка в цілому по Україні, в сільській місцевості – кожен четвертий чоловік і кожна восьма жінка. Такий стан зумовлений низькою доступністю до інфраструктури здоров'я, переведенням користування спортивних та оздоровчих споруд на платну основу.

#### 1.4. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення

В комплексному підході до традиційних методів здоров'я слід в першу чергу виділити загальний напрямок – дотримання здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. До традиційних методів оздоровлення організму людини відносимо: аутогенне тренування, релаксація, системи харчування і системи фізичної активності

До нетрадиційних методів оздоровлення організму людини відносимо:

- 1) аромо- і світолікування;
- 2) апітерапія;
- 3) анималотерапія;
- 4) голкотерапія;
- 5) загартовування;
- 6) гомеопатія;
- 7) йога;



8) піст і голодування.

**Ароматерапія** – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

**Апітерапія** – лікування продуктами бджільництва.

Апітерапія – медичне використання бджолиних продуктів, зокрема: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка («королівського желе») та бджолиної отрути.

Апітерапія бере свій початок з Древнього Єгипту, Греції та Китаю. Згадки є в Ведах, Біблії та Корані.

Сьогодні ведеться активна наукова діяльність із різноманітними напрямками апітерапії, і навіть триває клінічна апробація методів у багатьох російських клініках та галузевих науково-дослідних центрах, що є також підтвердженням перспективності цього напрямку.

Апітерапія успішно застосовується при:

- захворюваннях нервової системи:
- остеохондроз, зокрема ускладнений; неврити і невротії; больовий синдром різної локалізації; неврози, неврастенії, депресії, фобії, істерія; окремі невротичні синдроми: гикавка, аерофагія, психогеня глухонімота,

заїкуватість, тики, блефароспазм, тремор, нічний енурез, нервова анорексія; хвороби вегетативної нервової системи: гіпергідроз, фантомні болі, хворобу і синдром Рейно, мігрень, вегетативні кризи; розсіяний склероз; паркінсонізм; епілепсія; хорея та інші гіперкінези; дитячий церебральний параліч; наслідки черепно-мозкових травм; арахноїдити [6]/

- захворюваннях серцево-судинної системи:

- стенокардія напруження і спокою; гострий інфаркт міокарда та її наслідки; постінфарктний і атеросклеротичний кардіосклероз; аритмії серця; міокардити; гіпертонічна хвороба; тромбофлебіт судин нижніх кінцівок; облітеруючий ендартеріт; варикозне розширення вен.

**Анімалотерапія** – використання біоенергетики тварин у відновленні здоров'я.

Лікувальні властивості різних тварин відомі людству вже досить давно. Існує навіть спеціальний термін «анімалотерапія» (від латинського «animal» – тварина). Він позначає систему лікування людей за допомогою спілкування з тваринами.

Даний вид терапії має також психотерапевтичну допомогу. Цей сучасний науковий метод дозволяє не тільки лікувати, але і профілакувати серйозні захворювання. У анімалотерапії широко застосовуються різні символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки. Використовуються також і звуки тварин.

Під час багатьох експериментів було доведено позитивний вплив тварин на хвору людину. Загальновідомо, що люди, які мають домашніх тварин, живуть довше інших і хворіють менше. При цьому наголошується, що нервова система цих людей перебуває в значно кращому стані.

Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала величезну користь тварин.

**Історія анімалотерапії.** Про лікування за допомогою тварин знали навіть печерні люди. Ще в давнину цілителі людям, що страждають неврозами, прописували холодний душ, ходьбу босоніж і їзду на коні.

Гіппократ в V столітті до н. е. звернув увагу на те, як впливає на людину навколишня природа. Він був упевнений у великій користі лікувальної верхової їзди. Близько 3 000 років тому стародавні греки помітили здатність собак допомагати людям справлятися з різними недугами. Єгиптяни використовували з цією метою в основному кішок. У Стародавній Індії велике значення надавали прослуховування пташиного співу. У 1792 році в Йорку (Англія) в лікарні для душевнохворих, тварин почали використовувати як частину терапевтичного процесу. У якості самостійного методу анімалотерапія стала популярною з другої половини 20 століття. Початок цьому поклав американський дитячий психіатр Борис Левінсон. У 1962 році він став використовувати свою собаку в терапевтичних сесіях.

В даний час анімалотерапія отримала визнання у всіх розвинених країнах. Скрізь існують спеціальні інститути, які займаються вивченням впливу тварин на людей. Активно проводяться міжнародні конференції та семінари, присвячені методикам лікування за допомогою тварин.

В Америці, Британії, Франції та Канаді були створені організації, за допомогою анімалотерапії надають допомогу людям з фізичними або психічними проблемами. У програмах анімалотерапії беруть участь медики, соціальні працівники та психологи. Проводяться Міжнародні конференції «Взаємодія людини і тварин», в яких бере участь велика кількість фахівців з анімалотерапії. Вперше така конференція відбулася в Америці в 1982 році.

**Види анімалотерапії.** Ненаправлена анімалотерапія є взаємодія з тваринами в домашніх умовах. Воно здійснюється без усвідомлення або цілеспрямованого розуміння їх терапевтичного значення.

Спрямована анімалотерапія являє собою цілеспрямоване використання тварин і їх символів. Це використання здійснюється за спеціально розробленим терапевтичним програмами.

Даний вид анімалотерапії використовує спеціально навчених тварин, а не тварин пацієнта. Залежно від того, які тварини використовуються, анімалотерапія підрозділяється на окремі види.

**Іпотерапія** – це спілкування з кіньми і верхова їзда. Є ефективною лікувальною фізкультурою. Застосовується при порушеннях опорно-рухового апарату, черепно-мозкових травмах, атеросклерозі, поліомієліті, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, простатиті, сколіозі і розумової відсталості.

**Дельфінотерапія** – спілкування з дельфінами, яке дозволяє поліпшити психоемоційний стан людини і зняти психологічну напругу. Є також відмінною психологічною реабілітацією для людей, які пережили серйозні психологічні потрясіння. Допомогає дітям, які страждають аутизмом, ДЦП, олігофренією і синдромом Дауна.

**Каністерапія** – використання собак. Допомогає при гіподинамії, профілактує серцево-судинні захворювання, інфаркт міокарда. Собака позбавляє від дефіциту в спілкуванні, підвищує самооцінку. У собачої, а також котячої слині міститься фермент лізоцим, який вбиває хвороботворні мікроорганізми. Каністерапія призначається при неврастенії, істерії, Психастенія і неврозах.

**Фелінотерапія** являє собою терапевтичний вплив кішок. Вона сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує роботу серця, позбавляє від суглобових і головних болів. Кішки прискорюють відновлення після травм, лікує внутрішні запальні захворювання. Кішка чудово вміє вгадувати хворі місця свого господаря. Спілкування з ними зміцнює імунітет. Дуже корисно і муркотіння кішки, яке навіть може підвищувати щільність кісток людини.

**Голкотерапія, голкорексфлексотерапія** (голковколювання або акупунктура) виникла в Китаї понад 2,500 років тому, однак на Заході стала відома лише на початку 1970-х. Техніка голковколювання полягає у введенні під шкіру тонких металевих голок. Цю маніпуляцію виробляє лікар-фахівець вручну або за допомогою електричного апарату.

**Голковколювання** – один з найдавніших методів, заснований на знанні будови людського тіла, розташування локальних нервових центрів, які мають відповідні точки на тілі людини – акупунктурні точки. Голкова терапія застосовується для полегшення болю і часто вважається альтернативною традиційним методам лікування хронічних респіраторних захворювань та очних хвороб, а також усунення наркотичної залежності.

Одним з постулатів старокитайської медицини є вчення про життєву енергію, яка проходить по певних каналах тіла. Через ці канали вітальна енергія або енергія Кі проходить через різні органи тіла і забезпечує їх нормальну роботу. Кожен такий канал, по якому проходить енергія Кі, з'єднаний з зовнішньої системою органів. При порушенні рівномірного надходження Кі або припинення надходження енергії розвивається те чи інше захворювання. У системі меридіанів, що проходять через людський організм, налічується більше 1000 акупунктурних точок, впливаючи на які можна поліпшити приплив енергії Кі. Акупунктура допомагає визначити засмічення меридіана і усунути його. Голкотерапія відновлює нормальний приплив енергії, впливаючи на певні точки, розташовані під шкірою.

За традицією, для акупунктури використовуються дуже тонкі і гострі голки, які вводяться під шкіру в певних анатомічних точках. Для стимуляції і відновлення балансу руху енергії в організмі застосовується тиск. У сучасній голкотерапії використовуються стерильні голки з нержавіючої сталі, а для отримання кращого результату іноді застосовується низькочастотний

струм. Відомо, що акупунктура полегшує біль, тому ця техніка широко використовується для знеболювання.

**Загартовування** – це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, «періодичних» або раптових змін температури, освітлення, магнітного і електричного полів Землі. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів – повітря, води і сонця, які є головними засобами загартовування організму. Однак це не єдиний механізм підвищення стійкості організму до перепадів температури. Переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей веде до зміни реактивності системи терморегуляції. Якщо розвиток швидко-силових якостей практично не проявляється ефектом загартовування, то удосконалення загальної витривалості, в основі якої лежать аеробні механізми енергоутворення, є прямим шляхом до підвищення опірності організму.

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босі тощо.

Активне загартовування – це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих холодних впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до холоду. Сюди належать спеціальні процедури і комплекс процедур у цілому.

**Гомеопатія** – метод альтернативної медицини.

Гомеопатія – метод лікування зі сфери альтернативної медицини, побудований на уявленнях німецького лікаря Самуеля Ганемана, що вперше були оприлюднені в 1796 році.

Основне припущення, покладене в основу гомеопатії – сформульований Ганеманом принцип, згідно з яким «подібне лікується подібним». За цим вченням, необхідно підібрати такий гомеопатичний

препарат, який у здорового викликав би подібні симптоми, як ті, що спостерігаються у хворого, причому при виборі важливо також враховувати індивідуальний характер людини. З цією метою Ганеман і його послідовники склали спеціальні таблиці, за допомогою яких гомеопат визначає категорію пацієнта і його симптомів, порівнюючи їх із профілями застосування препаратів.

**Йога** – одна з шести ортодоксальних шкіл (даршанів) філософії індуїзму, за вченням якої людина може злити свою душу з Богом, досягти найвищого блага самопізнанням, самозаглибленням, цілком звільнивши свою свідомість від впливів зовнішнього світу. Йога виникла близько 2 ст. до н. е. як вчення ідеалістичного спрямування. Вища мета йоги – зміна онтологічного статусу людини у світі.

Основні напрями йоги:

- раджа-йога – королівська йога, шлях медитації;
- карма-йога – шлях діяння;
- джняна-йога – шлях знання;
- бхакті-йога – шлях служіння.

Крім чотирьох основних напрямків йоги, існує також багато інших, серед яких широко відома хатха-йога – шлях очищення тіла та розуму. Йога – давня філософія життя.

**Піст і голодування як фактори оздоровлення.** У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини.

Мета оздоровчого голодування – звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати захисні сили організму.

У той же час піст і голодування значно впливають на духовність людського буття.

Піст і голодування – найсильніші та найрадикальніші способи підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини.

Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить вам очистити організм від токсинів, зміцнити й оздоровити його. Внаслідок регулярного проведення оздоровчого голодування ви станете відчувати себе енергійними, підтягнутими, бадьорими.

**Голодування.** Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнської, ісламу, буддійської. Народні традиції пов'язані з нормами харчування людини, формувались під впливом релігійних світоглядів, тісно переплітаючись із ними, доповнюючи їх. Очевидним є значний вплив релігії на вибір і приготування їжі, на приписи, що стосуються харчування, оскільки воно визначає не тільки фізичний, але й духовний стан людини, сприяє очищенню душі, допомагає досягти духовного осяяння. Приписи відносно харчування не втратили свого значення й у наш час. Це виявляється у харчовій обрядовості релігійних свят, тобто в постійних чи тимчасових заборонах на вживання в їжу деяких продуктів.

Отже, піст – це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення).

## **1.5. Принципи фітнес-тренування**

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. «Здоров'я» дається кожній людині з народження, а в процесі життя кожна особистість повинна постійно



підтримувати його на належному рівні. Одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я є оздоровче тренування.

Взагалі, тренування – це процес привчання до виконання якої-небудь дії шляхом багаторазових повторень. Оздоровче тренування являє собою систему фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки або покращення здоров'я людини, але слід звернути увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ з правильним харчуванням, підтриманням режиму дня, позитивного психологічного настрою, використання гігієнічних оздоровчих заходів, «раціональним способом життя».

Оздоровче тренування базується на різних закономірностях: психологічних, педагогічних (дидактичних) та біологічних. Всі вони складають основу багатогранних принципів.

Деякі автори класифікують принципи фізичного виховання наступним чином: соціально-педагогічні складові виховного процесу особистості та суспільства в цілому, методичні принципи, які включають сукупність основ навчання розвитку фізичних якостей та загально-дидактичних принципів, принципи які відображають специфічні закономірності побудови освітнього процесу, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи оздоровчої спрямованості, принципи побудови занять в процесі фізичного виховання тощо.

### **Класифікація методичних (дидактичних) принципів оздоровчого тренування**

*Принцип свідомості і активності.* Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, що займаються, інтересу до виконання різних рухових завдань. Це співпраця викладача та того, що займається, яка

будується на основі конструювання різних цілей та завдань і роз'яснення їхньої суті.

За допомогою цього принципу індивід має можливість визначити для себе цінності оздоровчого тренування, а також пізнати можливості свого організму та мати здатність до самовдосконалення.

Фахівцеві в процесі занять слід точно та доступно формулювати рухові задачі з урахуванням особливостей тих, що займаються, виховувати у них здатність до оцінки своїх дій, сприяти підвищенню інтересу до занять.

*Принцип наочності.* Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

Допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, які вивчаються. Він передбачає формування у тих, що займаються, точного чуттєвого досвіду, техніки, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а і за рахунок інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.

*Принцип доступності і індивідуалізації.* Потребує постановки перед тими, що займаються спеціальних завдань, враховуючи їх вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Доступність залежить як від можливостей людини, так і від об'єктивних труднощів, які виникають під час оздоровчих занять.

Даний принцип передбачає знання викладачем можливостей своїх підопічних. Він повинен протягом всього тренувального періоду (заняття, тиждень, місяць, півроку, рік) проводити контроль: за ступенем опанування запропонованої програми занять, показників фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також брати до уваги лікарський (медичний) контроль.

Принцип індивідуалізації в оздоровчому тренуванні передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке підбирається з

урахуванням фізичних та функціональних можливостей індивіда. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує як фізіологічну, так і психічну сторону.

В процесі індивідуального підходу доцільно застосовувати різні види тестування.

*Принцип повторюваності та систематичності.* Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, що займаються. Закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом тижня, місяця, року, багатьох років. Перерва в оздоровчих заняттях негативно впливає на досягнення тих, що займаються. Втрачаються набуті навички та знижується працездатність організму. Особливо швидко забувається техніка виконання рухів.

Спостереження різних спеціалістів та експерименти науковців дозволяють рекомендувати 2 – 3 разові оздоровчі тренування на тиждень тривалістю від 1 до 2,5 годин в залежності від рівня тренуваності людей.

Система фізичних тренувань, як і всяка система повинна, в першу чергу, підкорятися деяким загальним принципам. Цим принципам має відповідати тренувальний процес у цілому, незалежно від використовуваних методик і програм, з тим щоб цілі і завдання, які ставляться перед займаються, були максимально реалізовані. Було б некоректним сперечатися про переваги тієї або іншої методики або тієї чи іншої тренувальної програми; ефективність тренувального процесу залежить, в першу чергу, від того, наскільки сумлінно виконуються принципи тренування.

#### *1. Принцип індивідуальних відмінностей*

Згідно з принципом індивідуальних відмінностей, слід розробляти тренувальні програми і використовувати тренувальні методики, погодившись

з конкретними індивідуальними особливостями кожного клієнта, зумовленими значними анатомічними і фізіологічними відмінностями організму у різних людей. Йдеться про відмінності в композиції м'язових волокон, активності тих чи інших ферментів, на рівні метаболізму, ефективності функціонування нервово-м'язової, ендокринної, серцево - судинної, дихальної, травної систем організму, біомеханічних відмінностях, обумовлених анатомічними особливостями, відмінності, пов'язані зі статтю, віком і інш. Немає абсолютно правильних або неправильних тренувальних методик.

Кожна програма відповідає конкретній людині, який знаходиться на конкретному рівні фізіологічного стану свого організму і буде ефективною протягом конкретного періоду часу.

## *2. Принцип сверхкомпенсації*

Принцип сверхкомпенсації відображає таке основоположне для всіх біологічних істот явище, що забезпечує їх виживання і еволюцію, як адаптація.

В умовах, коли вплив на організм набуває стресовий характер, тобто перевищує якийсь звичайний для даного індивідуума рівень, спостерігається ефект сверхкомпенсації.

Він полягає в тому, що рівень тих функцій або ресурсів, які зазнали впливу в результаті конкретної специфічної навантаження, в період відновлення після неї виходить на новий, що перевищує початковий рівень.

Ті чи інші зміни, що відбуваються з організмом людини (і, як наслідок, з його зовнішнім виглядом) в результаті фітнес-тренувань, є приватним проявом механізму адаптації. Навантаження, що застосовуються в процесі тренування, є тим самим подразником, збудливим пристосувальні зміни в організмі. Найчастіше розвиток якостей, яке служило головним завданням

тренується, є лише видимим проявом цілого комплексу складних і різноманітних змін, що відбулися в його організмі.

Цей принцип важливий для розуміння тренувального ефекту в цілому, а також для розрахунку величини тренувального навантаження і тривалості періоду відпочинку між окремими заняттями.

### *3. Принцип перевантаження*

Принцип перевантаження відображає той факт, що для того, щоб мав місце ефект суперкомпенсації, необхідно, щоб вплив на організм перевищувала певний пороговий рівень. Навантаження буде стресовий не в тому випадку, коли вона велика, а в тому, коли вона досить велика, щоб запуснути адаптаційний механізм і викликати явище суперкомпенсації. У практиці тренувань це виражається в необхідності постійного підвищення тренувальних навантажень. Це може досягатися зміною параметрів, що визначають обсяг і інтенсивність конкретної тренувальній навантаження, маніпулюванням комбінацій цих параметрів.

Проте, реалізуючи цей принцип на практиці, ми неминуче зіткнемося з такою ситуацією: збільшення обсягу та/або інтенсивності тренувального навантаження і відповідне йому розвиток тих чи інших здібностей чи якостей, досить активно відбувається на початку тренувального процесу, з плином часу все більше сповільнюється і врешті-решт повністю зникає. По мірі того, як ви стаєте все більш тренуваним, рівень напруги, необхідний для запуску механізму адаптації, підходить до такої точки, в якій ваш організм просто стає не в змозі підтримувати її на такому рівні. Виходить свого роду замкнене коло – той, хто займається входить в стан застою або плато. Подальші спроби збільшення навантажень шляхом активації вольових зусиль призведе до стану перенапруження, або перетренування.

#### 4. *Принцип специфічності*

Принцип специфічності постулює, що найбільш виражені адаптаційні зміни під впливом тренування відбуваються в органах і функціональних системах, найбільшою мірою навантажуюмо при виконанні фізичного навантаження». Наприклад, короточасні тренування з околоредельними і граничними навантаженнями викличуть ті адаптаційні зміни, які відповідають саме цьому характером навантаження, і будуть відрізнятися від тих, що відбуваються під впливом тривалої безперервної тренування з помірними навантаженнями. Перша з них викличе збільшення поперечного перерізу м'яза за рахунок розвитку в основному швидких м'язових волокон, вдосконалення креатинфосфокіназної, міокіназної систем енергоутворення і анаеробного гліколізу. Друга ж призведе до розвитку «повільних» м'язових волокон, меншою мірою здатних до гіпертрофії, а також вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення та збільшення капіляризації.

Таким чином, приступаючи до занять з клієнтом, необхідно досить точно визначитися з характером навантаження, використання якої має вирішити ті чи інші завдання, поставлені ним. У зв'язку з цим виникає проблема, якщо клієнт хоче максимально розвинути кілька різних якостей. Взаємодія тренувальних ефектів від розрізняються за своїм характером навантажень може носити негативний характер

#### 5. *Принцип спеціалізації*

Даний принцип є, по суті справи, подпринципом попереднього, розглядаючи поняття специфічності в більш вузькому сенсі. Принцип спеціалізації спирається на поняття нервово-м'язової адаптації, яка проявляється у відповідь на однакові рухи, що повторюються. Йдеться про напрацювання техніки виконання конкретного руху і підвищення результативності за рахунок цього. Як ми знаємо, в кожному русі беруть участь кілька м'язових груп і окремих м'язів, граючи відведену їм роль

(агоністи, антагоністи, синергісти, стабілізатори) і проявляючи свої силові здібності в строго певній послідовності. Оптимальний результат можливий тільки тоді, коли робота окремих м'язів або м'язових груп буде скоординована в просторово-часових і динаміко-часових відносинах. Така взаємодія беруть участь в рухах м'язів називається координацією міжм'язової

#### *6. Принцип оборотності*

Принцип оборотності заснований на явищі, коли припинення тренувальних занять призводить до т. зв. детренованності, тобто поступової втрати придбаних в результаті тренувань якостей і функцій. Відбувається, по суті справи, адаптація організму до нових (зниженим) вимогам.

#### *7. Принцип циклічності*

Реалізація принципу циклічності на практиці – це періодизацію тренувального процесу. Періодизація – наріжний камінь теорії і практики будь-якої спортивної підготовки та оздоровчої практики. Застосування у плануванні періодизації тренувального процесу – єдиний шлях забезпечення досить тривалого зростання спортивних результатів за умови зведення до мінімуму можливості перевтоми або перетренування.

Фізичні вправи, що застосовуються у фітнес-тренування, в основному запозичені із спортивної практики (виняток становлять вправи для розвитку гнучкості, частково запозичені з такої системи оздоровлення і вдосконалення людини, як йога). Внаслідок цього вони поділяються згідно з класифікацією, що використовується в спорті.

Вправи можуть підрозділятися:

- за переважним механізмом енергозабезпечення («аеробна» і «анаеробна» тренування);

- по спрямованості на розвиток тих або інших якостей і функцій (силоватренування, тренування витривалості, тренування гнучкості);
- за характером виконання (безперервна, інтервальна).

Так на різних етапах розвитку оздоровчої аеробіки деякі автори виділяють наступні принципи оздоровчого тренування.

*Принцип «не нашкодь».* Фахівець в процесі проведення оздоровчих занять повинен дотримуватись клятви Гіппократа. Програми з оздоровчої аеробіки проводяться з урахуванням відхилень в стані здоров'я тих, що займаються, з наданням необхідних рекомендацій при виконанні вправ.

*Програмно-цільовий принцип.* При плануванні тренування спочатку формуються конкретні цільові задачі, наступним етапом є визначення об'єктивно необхідних для їх вирішення змісту, об'єму, характеру навантаження, організації занять.

*Принцип інтеграції.* Забезпечує ефективність оздоровчої аеробіки за рахунок інтегрування в себе всього найкращого, що розробляється у суміжних дисциплінах: у фітнесі, велнесі, ЛФК та різноманітних видах спорту. При цьому велике значення має використання досягнень науки і практики в системі оздоровлення інших народів світу.

*Принцип зв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил людини.* Допомагає досягти бажаного оздоровчого ефекту, за умови якщо на заняттях аеробіки розглядаються всі дії людини як віддзеркалення її єдиної тілесно-психологічної суті. Поряд з інтенсивними заняттями потрібно застосовувати прийоми релаксації, розслаблення, самонавіювання тощо.

*Принцип гармонізації всієї системи цінностей.* Потрібен для розуміння людиною вищих щаблів побуту (визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди з власною совістю), без яких індивід немає можливості наблизитись до гарного стану здоров'я, адже невдоволення життям



породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

*Принцип краси та естетичної доцільності.* Відмічає важливість естетики рухів як один із критеріїв відбору засобів аеробіки та побудови композицій. Це допомагає розвивати у тих, що займаються, культуру, відчуття прекрасного, граціозність, дозволяє позбутися різних комплексів, придбати впевненість в своїх силах.

*Принцип біологічної доцільності.* Зміст його полягає в феномені зверх навантаження та специфічності. При плануванні оздоровчого тренування необхідно враховувати чергування навантажень переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіораспіраторної (загальної) витривалості.

*Принцип статевих відмінностей.* Допомагає при комплектуванні груп та побудові програм, враховує анатомо-фізіологічні, психологічні відмінності організму чоловіка та жінки.

*Принцип вікових змін в організмі.* Передбачає розробку програм з обов'язковим врахуванням віку тих, що займаються. В оздоровчій аеробіці виділяють програми для дітей, підлітків, дорослих до 30 років та 30 – 50 років, першого (більше 50 років) та другого (більше 60 років) старшого віку.

*Принцип біологічно-ритмічної структури.* Спостереження за біоритмами дозволяє отримати максимальний оздоровчий ефект при значно меншій силі впливу рухових дій. Необхідно враховувати хронотип людини, здатність працювати в різні години доби, у жінок – фази овуляційно-менструального циклу та період клімаксу.

*Принцип перенавантаження.* В зв'язку з тим, що організм людини з часом адаптується до запропонованого навантаження, його об'єм, інтенсивність та величину необхідно постійно підвищувати. Це можна здійснити за допомогою регулювання частоти, тривалості виконання вправи тощо.

*Принцип адаптації та довготривалості.* В період адаптації організму до підвищення вимог під час тренувань, в ньому відбуваються, на перший погляд, ледь помітні зміни, але пізніше ті, що займаються, починають помічати позитивні зміни в роботі кардіореспіраторної, кістково-м'язової системи, в розвитку фізичних якостей, психічно-емоційному настрої.

У процесі занять тренеру потрібно пам'ятати, що не слід очікувати миттєвих результатів, примушуючи при цьому відвідувачів виконувати роботу надто швидко, надто завзято та з великим дозуванням.

*Принцип прогресування.* Необхідно пам'ятати, що навантаження, яке підвищується в період адаптації організму, необхідно додавати поступово. Якщо це зробити надто швидко, то організм людини може з ним не впоратися.

*Принцип особистісного підходу.* В результаті виконання одних і тих же тренувальних програм не слід очікувати від тих, що займаються, однакових результатів, тому що на їх здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які в повній мірі можна врахувати тільки при побудові індивідуальних занять.

*Принцип різноманітності.* Допомагає підтримувати у тих, що займаються, інтерес до занять з оздоровчої фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Взагалі кількість принципів дуже велика та різноманітна, фахівцеві з оздоровчої аеробіки дуже важливо знати їх зміст та природу дії. В процесі практичної діяльності тренер повинен в першу чергу вміти дотримуватися даних принципів по відношенню до себе, що, безперечно, покращить розуміння потреб тих, що займаються. Викладач повинен бути прикладом, взірцем для своїх підопічних.

## 1.6. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості

**Фітнес-технології** – це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все саме цінне, що напрацьоване за багато років до оздоровчої фізичної культури (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін), модернізує і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як у наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються (рис. 1).

Так як в основі ідеології фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання. До них відносяться:

- конкретно поставлені мета і завдання;

- науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, які мають оздоровчу цінність та раціонально збалансовані по спрямованості, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями;
- підбір занять залежних від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчі, профілактично-корегуючі, розвиваючі та інші);
- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості;
- забезпечення регулярного і єдиного тренерсько-лікарського контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану.

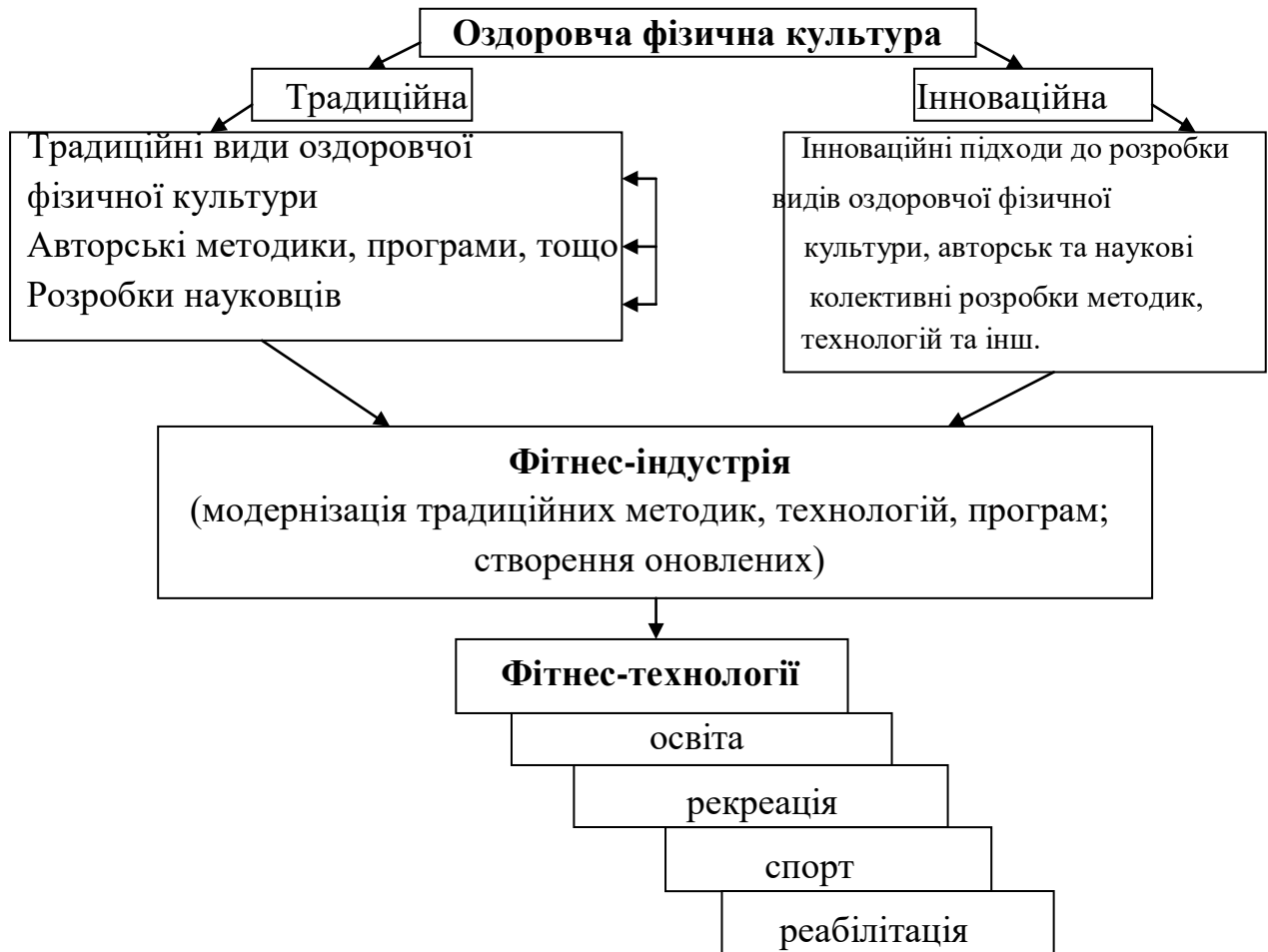


Рис 1. Алгоритм створення фітнес-технологій

## 1.7. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології

Організація персональних тренувань вимагає певних підходів і виконання їх поетапно.

Збір інформації про нового клієнта складається з чотирьох компонентів:

1. Анкетування.
2. Інтерв'ю.
3. Соматоскопія і антропометричні вимірювання.
4. Тестування функціонального стану.

Збір інформації про клієнта – необхідний захід в практиці роботи персонального фітнес-тренера. Результатом його проведення буде отримання достатньої кількості інформації для складання індивідуальної тренувальної програми вашому клієнту. Отримана інформація і, головне, її аналіз і інтерпретація забезпечать ефективність тренувального процесу, його травмобезопасність, виключать стан перенапруги і перетренованості в процесі занять.

**Анкетування.** Отримані данні в результаті заповнення анкети стану здоров'я, допомагають виявити людей, для яких фітнес-тренінг може бути неприйнятним чи припустим з певними обмеженнями. Вивчивши відповіді на поставлені в анкеті запитання, ви можете порекомендувати (чи навіть наполягти) на попередньої консультації з лікарем і отриманні від нього допуску до занять.

Існує досить велика кількість різновидів анкет стану здоров'я.

**Інтерв'ю** з клієнтом ставить своєю метою визначення завдань, які збирається вирішити клієнт з вашою допомогою, а також отримання додаткової інформації про спосіб життя клієнта, рівень його знань з питань харчування і тренування, мотивації до занять та інших питаннях. Існують

різного роду анкети для отримання цієї інформації. Проте краще, щоб інтерв'ю проходило у вигляді неформальної бесіди, під час якої ви зможете не тільки ближче познайомитися з клієнтом, але і закріпити те позитивне враження, яке, як ми сподіваємося, вам вдалося справити на нього при першому знайомстві. Ви будете мати можливість справити враження на клієнта зацікавленого, небайдужого спеціаліста, професіонала у своїй області.

**Соматоскопія і антропометричні вимірювання.** Антропометрія (від грец. – людина, метрео – вимірюю) - це метод вивчення людини, заснований на вимірюванні морфологічних і функціональних ознак її тіла. Разом з антропометриєю (соматометриєю) зазвичай поєднується соматоскопія - огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються вимірюванню.

У практиці фітнесу антропометричним методом вимірюють деякі обхватні розміри, що характеризують ступінь розвитку мускулатури, змісту жирового компонента, їх локалізацію та компоненти маси тіла, найчастіше м'язової і жирової тканини.

Такі вимірювання надзвичайно важливі для аналізу зміни м'язової системи і жирової тканини в динаміці. По-перше, це дасть вам інформацію для програмування тренувань клієнта. По-друге, позитивні зміни, що відбулися з клієнтом в процесі ваших спільних з ним занять і об'єктивно зафіксовані, служать потужним мотиваційним фактором, що підтримує інтерес клієнта до регулярних тренувань.

**Соматоскопія.** Зовнішній огляд починають з оцінки постави. Постава – це звична поза людини, манера триматися стоячи або сидячи. Крім цього піддаються оцінці форма ніг і стопи.

Погана постава надмірним тягарем лягає на кістки, суглоби, м'язи, сухожилля і зв'язки. Хоча до початку виконання активної програми вправ ваш клієнт міг ніколи не відчувати ніякого серйозного дискомфорту,

підвищені напруги, що з'явилися результатом неправильної постави, можуть призвести до травм, варто лише пред'явити своєму тілу додаткові вимоги. Тому дуже важливо визначити будь-які значні дефекти постави, які можуть бути причиною підвищеного травматизму. Радимо також уникати будь-яких видів тренувань з великими навантаженнями, які особливо небезпечні для людей з такими вадами.

**Визначення обхватних розмірів тіла.** Обхватні розміри тіла людини, або периметри, вимірюють міліметровою стрічкою. При вимірах потрібно стежити за тим, щоб стрічка лежала в горизонтальній площині, і нульове ділення перебувало спереду. Щоб стрічка щільно прилягала до вимірюваного ділянки тіла, не здавлювали м'яких тканин і не зміщувала шкіри (після її зняття на тілі не повинно залишатися сліду), рекомендується попередньо кілька натягнути стрічку, а потім трохи відпустити її.

Обхват грудей у спокійному стані вимірюється міліметровою стрічкою, яка накладається так, що ззаду вона проходить під нижнім кутом лопаток, збоку – між тулубом і руками, спереду закриває нижні сегменти навколососкових гуртків (у жінок це вимірювання проводити не обов'язково).

Обхват талії вимірюється в горизонтальній площині в найбільш вузькому місці талії. Однак «найбільш вузьке місце талії» на практиці виявляється «найбільш широким». Тому розумніше вимірювати обхват талії у прив'язці до одного місця постійного, а саме в горизонтальній площині на рівні пупка.

Обхват плеча (в спокійному стані) вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку двоголового м'яза плеча при вільно опущеній руці.

Обхват плеча (в напруженому стані) вимірюється так само, але при скорочених м'язах передньої поверхні плеча.

Обхват передпліччя вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку м'язів передпліччя при вільно опущеній руці.

Обхват тазу вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку сідничного м'яза.

Обхват стегна – стрічка накладається під сідничною складкою і замикається на зовнішній поверхні стегна.

Обхват гомілки – стрічка накладається горизонтально в місці найбільшого розвитку триголовий м'язи гомілки.

Зважування проводять за допомогою як медичних, так і побутових вагів. Слід врахувати, що дешеві ваги, в яких зусилля з платформи механічно передається на стрілку, дуже неточні. При відсутності медичних важільних терезів можна користуватися якісними електронними вагами з цифровою індикацією, що стоять на рівній твердій підлозі.

## **1.8. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я**

Із засобів масової інформації нам відомо, що кількість населення в Україні невпинно зменшується. На сьогодні воно складає 46,5 мільйонів. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. За даними МОЗ України зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.



Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого «масового спорту» і традиційної фізичної культури не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням не дає. Очевидно, відсутність належного ефекту є результатом локальної дії на суто окремі верстви населення та негнучкої системи стандартизованих способів організації й методики проведення. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту та суворим регламентом їх проведення в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох людей від активних занять та участі в спортивних змаганнях; «оздоровча фізична культура» чи ЛФК охоплює незначну групу людей, які прагнуть виправити свої вади здоров'я. Залишається значний прошарок населення, не залучений до занять фізичними вправами і який з причин малоактивного способу життя складає групу ризику щодо власного здоров'я.

В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності людини, створення умов для покращення якості життя.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. При цьому під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової

активності розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання).

Таким чином, форми організації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це складні та суперечливі явища, а формування теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності ще далеко не закінчено.

У зв'язку з цим можна констатувати, що одним із напрямів розвитку сучасної загальної теорії технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукової та навчальної дисципліни, є закономірності функціонування і розвитку її різних форм.

Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості як різновид наукового пізнання включає в себе ідеї, концепції, висновки та узагальнення, характеристики, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого їх розвитку в суспільстві.

З метою забезпечення наукового обґрунтування такої системи доцільно визначити основні її категорії, особливості виникнення видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та історії створення технологій їх використання.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Сучасні фітнес-технології»?

2. Чому «Сучасні фітнес-технології» є науковою дисципліною?
3. Чому «Сучасні фітнес-технології» є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
5. Що є об'єктом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
6. Що є суб'єктом вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології»?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язані сучасні фітнес-технології?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що дисципліна «Сучасні фітнес-технології» є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

## РОЗДІЛ 2

### ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

#### **2.1. Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем**

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

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

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу, увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого з'являється загроза гіподинамії. Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту. Також протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. В кінці XIX – XX ст. формуються та

стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська гімнастика та інші.

Найбільш відомими серед них є такі.

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

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

Шведська школа фізичного виховання виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з

фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька школа фізичного виховання мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки О.В. Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

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

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

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

Однією з найвідоміших послідовників Франсуа Дельсарта була американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок та працювала на теренах Радянського союзу.

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

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку на території колишнього Радянського Союзу продовжував проходити в різноманітних спортивно-танцювальних студіях, серед яких слід відзначити «Студію пластичного руху» З.Д. Вербової, студію Л.М. Алексєєвої, яка носила назву «Школа-лабораторія художньої гімнастики». Їх послідовники і до цього часу розвивають жіночу гімнастику неспортивного оздоровчого напрямлення.

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

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

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

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

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

Ідеї Купера були підхоплені його співвітчизницею Д. Соренсен і успішно впроваджені в галузь танцювальної гімнастики. А також багатьма спеціалістами, які розробили інші споріднені оздоровчі напрямки з іншими



назвами: «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка швидко завоювала популярність у Америці та в Європі.

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

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

На початку 90-х років створюється міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – спортивну аеробіку. Також розпочинає свою активну діяльність, за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) в світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо.

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

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

## **2.2. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості**

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

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

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

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

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

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

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

- створення відповідної продукції чи послуг;
- забезпечення сприятливого середовища для активного дозвілля мешканців в місцях їх компактного проживання.

Трудова активність, направлена на створення продукції чи послуг, або ж виконання інших видів фізичної роботи, також є предметом вивчення навчальної дисципліни. Однак подібна діяльність не в повній мірі відповідає вищезгаданим ознакам, має іншу мету і тому не може вважатися спеціально організованими фітнес-технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Хоча окремі елементи трудової діяльності можуть бути використані як елементи оздоровчо-рекреаційних занять і виконуватися за заздалегідь визначеними правилами. Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань.

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

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

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

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

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т.Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

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

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

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

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

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

необхідного для кожної людини рівня фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань заради рухової активності спортивні досягнення не є важливими. Тут доречно теза «головне не результат, а участь!»

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

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

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

Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання

в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?
2. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?
3. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?
4. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?
5. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
6. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
7. Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?
8. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
9. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?



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

## РОЗДІЛ 3

### КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

#### 3.1. **Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості**

Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу. Що стосується фітнес-технологій, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм ОРС описаний в відповідних спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах.

В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм:

- спортивні програми – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитись безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих

місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри «Спорт для всіх» тощо;

- фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо; фітнес-програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

- рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо).

- оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

### **3.2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Класифікація спортивних програм – спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних форм ОРС, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (як складова радянського ГТО: біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи), спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черлідінг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид туризму), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал.

Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань.

Спортивні змагання є невід'ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань

вносяться корективи до фітнес-технологій ОРС та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації рухової активності серед молоді і дорослих та залученню її до занять у групах спортивного вдосконалення, спортивних клубах, фітнес-центрах.

**Класифікація фітнес-програм.** Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні фітнес-програми, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєдній рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для похилих людей; для жінок в до- і післяпологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програми

практично не обмежена.

Таким чином, слід кардинально змінити у нашій свідомості ієрархію цінностей. Бути в хорошій формі – вимога часу. У майбутньому численні хвороби будуть розглядатися як наслідок безкультур'я, відсталості, хворіти вважатиметься ганебним.

Саме тому, сьогодні є модним бути здоровою особистістю. Адже здоров'я людини визначається як один із важливих соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та реорганізації виробництва. Наш народ завжди приділяв здоров'ю велику увагу. Про що свідчить безліч фактів.

**Класифікація рекреаційних програм.** Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу і поділяються на такі, що здійснюються самостійно або ж під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, вечори відпочинку тощо). Також рекреаційні програми рухової активності поділяють на особистісні та командні. У першому випадку кожен учасник змагається за особистий результат, а в другому – за командний. Основна відмінність рекреаційних програм полягає в тому, що від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки. В рухливих розвагах можуть приймати участь гравці різного рівня фізичної і технічної підготовленості, різні за віком і статтю. Форма одягу учасників є довільною. При складанні рекреаційних програм рухової активності в першу чергу враховують емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

**Класифікація оздоровчих програм.** Оздоровчі програми – це

програми занять фізичними вправами з націленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напрямку поділяються на заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму) та заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму, інші види реабілітації). Виконання оздоровчих програм може здійснюватися самостійно або у неформальних групах за місцем проживання чи масового оздоровлення людей у спеціальних місцях: профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо.

#### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості?
2. Що представляють собою спортивні програми?
3. Що представляють собою фітнес-програми?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?
6. На які види поділяються спортивні програми?
7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?



10. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

## РОЗДІЛ 4

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

#### 4.1. Структура і зміст фітнес-програм

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

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

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

учасників (програми для цільової аудиторії).

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

**1. Цільова установка** (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

**2. Етапи тренування** (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

**3. Методи контролю та оцінки** (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

**4. Заходи безпеки та застереження** (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

**5. Спеціальна література та джерела** (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

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

**I. Підготовча частина:**

- організація учасників;
- розминка;

**II. Основна частина:**

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;

- компонент розвитку гнучкості (стретчінг).

### III. **Заключна частина:**

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану;
- підведення підсумків;
- домашнє завдання.

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

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

Раціональний варіант стретчінгу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на окрему м'язову групу, таким чином охоплюються практично всі основні групи м'язів. Доцільно займатися стретчінгом по 15-30 хв щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні вправи тонічного стретчінгу виконуються у положенні

стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

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

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

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

#### **4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення**

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються

фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику оздоровчо-рекреаційної спрямованості нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

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

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

Науково-дослідницькі організації та вчені України вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа, Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у

фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-дослідницьким інститутом фізичної культури, Волгоградським науково-дослідницьким інститутом оздоровчої фізичної культури та іншими установами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.3. Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій**

Успішна діяльність фахівця з планування та проведення оздоровчих занять багато в чому залежить від правильної побудови комплексів вправ, які є структурною одиницею рухових дій під час уроку із сучасних фітнес-технологій.

Засоби, поширені в сучасних фітнес-технологіях, склалися та класифікувалися не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення. Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл,



спрямованих на оздоровлення тих, хто займається. На певних етапах розвитку сучасних фітнес-технологій фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками:

- за анатомічними ознаками;
- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;
- за функціональними ознаками;
- залежно від вихідних положень;
- за технікою виконання.

Аналізуючи роботи багатьох авторів з цього питання, знаходимо рекомендації щодо організації занять, підбору вправ, методики їх вивчення, підтримки емоційного фону на заняттях сучасних фітнес-технологій. Коротко характеризуючи, визначимо основні види (фізичних) вправ, які застосовують під час занять:

1. Базові вправи – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, позицій тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ.

2. Танцювальні рухи – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору.

3. Вправи з предметами (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, штангами, спеціальними штангами (боді бар, памп, флексі бар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.

4. Вправи на предметах: на степ-платформі, корі (вібраційна степ-платформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді, біговій доріжці.

5. Дихальні вправи – вправи, що спрямовані на регулювання в тих, хто займається, правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки в дітей.

6. Формуючі вправи – вправи, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.

7. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

8. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.

9. Порядково-дисциплінуювальні вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.

10. Вправи релаксаційного характеру – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення тих, хто займається.

11. Заспокійливі вправи – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.

12. Розслаблювальні вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

13. Інтенсивні вправи – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

14. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

15. Вправи на витривалість – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.

16. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.

17. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

18. Силові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

19. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

20. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.

21. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

22. Спеціальні вправи – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).

23. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.

24. Вправи з противагою – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.

25. Вправи з опором – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.

26. Пасивні вправи, рухи – ті, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).

27. Вправи ігрового характеру та ті, які підвищують настрій – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у тих, хто займається, підвищення настрою та посмішку.

#### 4.4. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій

В таблиці 1 розглянуто техніка виконання вправ фітнесу.

Таблиця 1

##### Техніка виконання фітнес-вправ

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

	положення
Нахил зігнувшись	Напівприсід на одній нозі, інша вперед на п'ятку, носок догори, з невеликим нахилом уперед прогнувшись з опорою на стегно зігнутої ноги
Амплітудні колові рухи	Півколо через нахил вперед
Нахил з поворотом	Дуга тулубом через нахил вперед з опорою на стегна
Підйом тулуба з положення лежачи на спині в сід	З положення лежачи на спині піднімання тулуба з малою амплітудою без переходу в положення сід
<i>Рухи ногами</i>	
Махи прямими ногами вперед вище 90°	Махи прямими ногами вперед не вище 90°
Махи прямими ногами назад	Мах гомілкою у будь-якому напрямку
Махи ногою назад із упору стоячи на коліні	Махи ногою назад не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи ногою в сторону із упору стоячи на коліні	Махи зігнутою ногою в сторону не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи прямою ногою в сторону з вихідного положення лежачи боком з опорою на передпліччя	Махи прямою ногою в сторону не вище 45° з вихідного положення лежачи боком, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду
Глибокі випади з нахилом тулуба вперед	Випади не глибше 90°, коліно спрямоване в бік носка, обтяження ваги перенесене на п'ятки

Глибокі присіди	Присід не глибше 90°
Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині	Піднімання зігнутих ніг із положення лежачи на спині
Колові рухи колінами в положенні стоячи або присіді	Півколові рухи дугою в повільному темпі
<i>Комбіновані рухи</i>	
Акробатичні вправи: міст, стійка на лопатках, колесо, шпагат	З вихідного положення стоячи в упорі на колінах згинання та розгинання спини
Бар'єрний сід	Лежачи на спині, одну ногу зігнути, стопа на підлозі, іншу захватити за стегно, підняти вгору, лишаючи стегна на підлозі

#### 4.5. Типи та структура занять з фітнесу

У своїй практичній діяльності фахівець з фітнесу повинен уміти проводити заняття на високому рівні. Цьому передують ретельна підготовка до кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати задачі (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) в залежності від типів занять:

- навчальний (підготовка майбутніх фахівців або розучування нових програм як для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації) так і для тих, що займаються);
- тренувальний (зміст якого полягає у виконанні поставлених задач);
- однорідний (заняття направлені на вирішення однієї задачі, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо);

- комплексний (заняття спрямовані на вирішення декількох задач, наприклад: розвиток витривалості та сили);
- комбінований (заняття, під час яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки);
- груповий (передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення занять. Для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб);
- індивідуальний (персональні заняття, на яких вирішуються особисті завдання);
- контрольний (заняття, під час яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, що займаються; перевірка знань стажерів).

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

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

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної тривалості занять, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, що займаються. Як правило, тривалість становить 60 хвилин, але в залежності від різновиду аеробіки, час заняття може змінюватися. Наприклад, урочна форма в школі триває 45 хвилин,

позаурочна форма занять від 15 до 90 хвилин (ранкова гігієнічна гімнастика, в групах подовженого дня, факультативи, секції); у вищих навчальних закладах практикується заняття тривалістю 90 хвилин; в комерційних закладах практикують «клубну систему», де застосовуються окрім комбінованих занять тривалістю 60-90 хвилин в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл – 30-40 хв, аква-аеробіка – 30-45 хв, класична аеробіка та степ-аеробіка – 50 хв, танцювальна аеробіка – 50-60 хв, пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60-90 хв.

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

- Підготовча – 12-15 %
- Основна – 70-80 %
- Заключна – 8-10 %

Проведення занять фітнесу на сучасному рівні передбачає планування не тільки окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких має свій зміст та поставлені завдання (табл. 2).

Таблиця 2

### Загальна структура комбінованого заняття з фітнесу

Частина заняття	Блок заняття	Тривалість в хв.	Темп музики ак/хв	Спрямування блоків (задачі)	Методичні рекомендації щодо застосування вправ
Підготовча (warm up)	Організаційний		-	Психічно-емоційне налаштування до запланованої роботи.	Привітання, повідомлення задач заняття.
I розминка		124	Поступове підвищення ЧСС,	Вправи локального та регіонального характеру. Базові	



			підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи, підвищення рухомості суглобів.	вправи (крокові, приставні кроки) з рухами рук, вправи виконуються з положення стоячи з невеликим переміщенням та амплітудою рухів.	
II розминка	4-5	130	Базові та деякі танцювальні вправи (крокові, приставні, синкопировані кроки) з рухами рук, різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів.		
Попередній стретчинг	2-3	80-90, або як фон	Розтягнення основних	Активні вправи на гнучкість без використання	

			груп м'язів, підвищення рухомості суглобів, збільшення еластичності зв'язок, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи.	травмонебезпечних рухів (махів, різких рухів). Вправи виконуються в помірному темпі в положенні стоячи та напівприсіді.	
Основна (aerobics\ floor work)	III розминка (аеробний розігрів)	5-8	135	Втягуючий період, поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла. Розвиток витривалості Розучування вправ та танцювальних рухів. Поєднання їх у комплекси вправ та композиції.	Аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням (ходьба, біг, скачки). Застосування всіх базових та різноманітних танцювальних рухів. Поєднання рухів ніг з рухами рук. Побудова комплексу вправ або танцювальної композиції.

Аеробна вершина	15	145-160	<p>Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової систем.</p> <p>Підвищення витрат калорій (нормалізація ваги тіла).</p> <p>Розвиток рухових навичок та координації рухів.</p>	<p>Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів (ходьба, біг, стрибки (скачки)).</p> <p>Виконання танцювальних композицій (комплексів вправ) з різними модифікаціями та варіаціями рухів.</p>	
І заминка (аеробна)	2-4		<p>Перехідний період.</p> <p>Поступове зниження навантаження але не нижче аеробного порога.</p>	<p>Аеробні вправи середньої інтенсивності (ходьба). Вправи на місці або з невеликим пересуванням.</p> <p>Дихальні вправи.</p>	
Силовий	15	90-120, або як фон	Переважно партерна	Анаеробні (силові) вправи стато-	

			частина занять. Розвиток сили різних груп м'язів, формування правильної постави. (Корекція фігури).	динамічного характеру з легкою, середньою або високою ступінню навантаження, з предметами та без них. Комплекси вправ на розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг. Вправи виконуються серіями (1-3) з певною кількістю повторів (10-16).	
Заключна (cool down)	II заминка	4-6	90-40, або як фон	Підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи, приведення до норми ЧСС, психічно-регулююче тренування.	Хореографічні вправи в повільному темпі (елементи хореографічного екзерсису), активні та пасивні вправи на гнучкість з застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

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

Дотепер серед різних спеціалістів не існує єдиної думки щодо більш корисного застосування того чи іншого напрямку занять. Перш за все вибору заняття повинна передувати постановка окремих задач. Якщо основна задача стоїть – тренування ЧСС та витрат надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Але такому роду навантажень повинен передувати високий рівень фізичної підготовки відвідувачів, що, в свою чергу, запобігатиме отриманню травм та фізичній перевтомі. Для тих, хто має бажання розвивати витривалість та силову витривалість, більш підійдуть заняття комплексного (комбінованого) характеру. Великої популярності сьогодні набуває відвідування окремих занять силового тренування та занять психічно-регулюючого напрямлення аеробіки (тайчі, фітнес-йога тощо). Але при побудові змісту даних занять слід дотримуватися перш за все принципів та методів фітнесу, а не бодібілдингу чи східних гімнастичних систем.

#### **4.6. Методика побудови комплексів вправ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Метод розчленованого розучування вправ. Практикує розучування більш складних вправ (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним їх об'єднанням у цілісну дію. Наприклад: комбінованих кроків, рухів рук, складних за координацією рухів, танцювальних рухів та па, швидких за виконанням вправ тощо. За допомогою даної методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки (рис. 2)

	Комплекс вправ
	Частина комплексу
	Комбінація
	З'єднання
	Вправа
Рухові дії	

Рис. 2. Ступенева схема послідовності засвоєння рухів та побудова комплексу вправ з фітнесу

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

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

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

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

- визначення кількості серій, їх співвідношення в програмі заняття, загального змісту, побудова схеми комбінації;
- визначення кількості ступенів у серії в залежності від цільової направленості;
- підбір засобів для кожного ступеня, виявлення послідовності вправ і з'єднань протягом ступенів;
- складання фонограми;
- її випробування та корекція;
- виконання комбінації.

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

#### **4.7. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес-технологій**

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

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

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше доцільно регулювати навантаження занять.



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

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

*Інтенсивність* – це сила дії конкретної вправи на організм людини.

Інтенсивність визначається окремими руховими діями або м'язовою роботою в цілому. Слід розрізняти ступінь інтенсивності навантаження під час виконання окремої вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку, чи всієї програми заняття.

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

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

При виконанні аеробних вправ існують різні рівні інтенсивності (Super low impact, Low impact, High impact, High/low impact).

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

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

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

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

$$\text{ЧСС}_{\text{тр } 70\%} = (\text{ЧСС}_{\text{max}} - \text{ЧСС}_{\text{у спокої}}) \times 0,7 + \text{ЧСС}_{\text{у спокої}} = [(220-30)-70] \times 0,7 + 70 = 154$$

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

- Для визначення ефективності заняття та, особливо, запобігання негативних моментів може проводитися індивідуальний контроль інтенсивності тренування. ЧСС визначається пальпаторним способом на зап'ясті або шиї шляхом накладання двох пальців на відповідну частину тіла. Підрахунок ведеться протягом 10 с, після чого отриману величину множать на 6. Під час заняття і по його закінченні рекомендується робити декілька замірів ЧСС (до заняття, після закінчення частин занять, після максимального навантаження в занятті, одразу після закінчення, а також на 3-й та 10-й хвилині відпочинку). Усі виміри можуть заноситись у спеціальний графік.

*Об'єм* – це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої

фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку, чи всієї програми заняття або серії занять.

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

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

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

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

У повсякденній праці фахівець планує практично однаковий рівень (інтенсивність, об'єм, величина) навантаження для всієї групи тих, що займаються та окремо для відвідувачів персональних (індивідуальних) занять. Але на відміну від чітких та добре підібраних вправ для однієї особи, групові заняття є більш популярними, тому що окрім вирішення поставлених завдань наприклад, позитивних фізіологічних змін організму,

також приділяють увагу емоційним завданням. Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки є підтримка емоціонального фону, тому що гарний результат роботи, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму перш за все призводить до позитивних емоцій.

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

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

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

- втрата апетиту;
- безсоння.

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

I – фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді);

II – фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їх виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо);

III – фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

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

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

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

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

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

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

*Частота тренувань* – це кількість тренувальних занять на тиждень. Частота тренувань залежить від інтенсивності занять, наприклад, заняття меншої інтенсивності можна проводити частіше, а загалом рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень. Крім цього слід враховувати інтервали активних днів тренування та днів відпочинку. У вихідні дні (субота, неділя) активність людини природно зменшується, тому на початок тижня не потрібно планувати занадто інтенсивних тренувань (рис. 3).

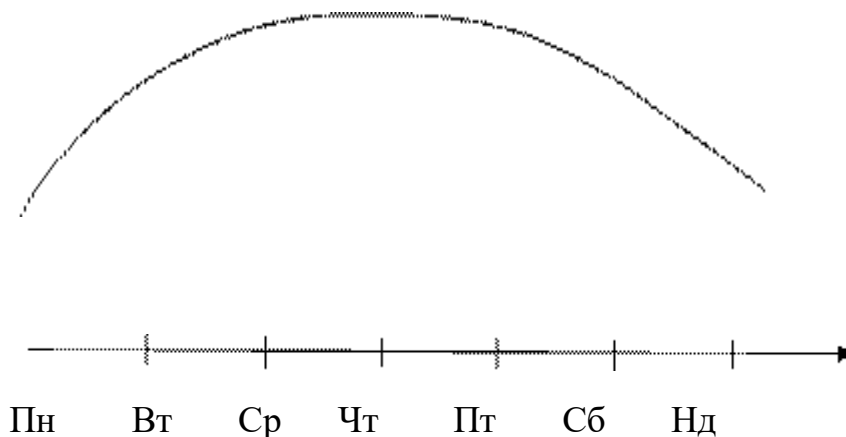


Рис. 3. Рухова активність людини протягом тижня

### Питання для повторення навчального матеріалу:

1. Який з наведених розділів повинний входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинний входити другим номером до структури фітнес-програми?

3. Який із наведених розділів повинний входити третім номером до структури фітнес-програми?
4. Який із наведених розділів повинний входити четвертим номером до структури фітнес-програми?
5. Який із наведених розділів повинний входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
6. Що є основою стретчингу?
7. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
8. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
9. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
10. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?

## РОЗДІЛ 5

### ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

#### 5.1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін *аеробіка* має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі, у свою чергу, значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна «аеробіка» відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.). Нині під поняттям «аеробіка» часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід.

Відповідно до цього доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи:

- засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані;



- засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Серед програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, найбільш розповсюдженими вважаються такі, що побудовані на різних видах локомоцій. До таких програм належать наступні: а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем; б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликівих ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Остання група програм є більш ефективною за рахунок більших навантажень, швидкості переміщення в просторі та високим емоційним фоном занять.

## **5.2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв**

**Аеробіка К. Купера.** Однією з найпопулярніших і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін. Як побудувати заняття по програмі аеробіки? Перш за все заняття потрібно розділити на чотири фази:

**1. Розминка** – перша фаза має дві мети: по-перше, розім'яти й розігріти м'язи спини й кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоби плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. Показано, що навіть пацієнти із серйозними захворюваннями (наприклад, стенокардія) можуть виконувати досить великий обсяг аеробної роботи, не відчуваючи болів у грудях, при умові, якщо вони не поспішаючи проведуть розминку. При розминці

виконують легкі навантаження протягом 5-10 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад торкання пальців ніг руками. Але напружені вправи такі, як підтягування, згинання і розгинання рук, або вправи з обтяженнями, небажані, тому що створюють кисневий борг, який приводить серцеві м'язи в стан стомлення ще до початку аеробної фази.

**2. Аеробна фаза** – друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі й потім зробили таким же регулярним заняттям, як чищення зубів або сніданок перед відходом на роботу. Часто запитують: який обсяг аеробного навантаження дійсно необхідний для здоров'я? На це питання можна відповісти по-різному. Все залежить від характеру навантаження, від інтенсивності його виконання. У чотирьох основних видах аеробіки (лижі, плавання, біг і їзда на велосипеді) Ви одержите потрібний оздоровчий ефект, займаючись як мінімум 20 хвилин у день і 4 рази в тиждень. Наприклад, 20-хвилинне тренування цілком виправдане, якщо Ви пробігаєте за цей час 3-3,5 кілометри, або пропливаєте 700-750 метрів, або переборюєте на велосипеді 8 кілометрів. Якщо Ви займаєтеся спортивними іграми або іншими видами спорту, то для бажаного ефекту потрібні як мінімум чотири таких тренувань в тиждень. Але 20 хвилин це тільки мінімум. Оптимальна тривалість скоріше 30 хвилин 3-4 рази в тиждень. Інший шлях визначення необхідного часу занять аеробікою використання системи очок. Недавні дослідження в Всеукраїнському центрі аеробіки переконують, що чоловікам варто набирати 35 балів в тиждень, а жінкам – щонайменше 27 балів (табл. 3).

Займаючись три рази на тиждень, Ви забезпечите ріст аеробних можливостей, а при чотириразових заняттях істотно поліпшите стан здоров'я.

Таблиця 3

**12-хвилинний тест ходьби або бігу**

Дистанція (км), подолана за 12 хв.	Вік (чоловіка, роки)	Ступінь фізичної підготовленості
Менше 2,1 Менше 1.95 Менше 1.9	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Дуже погано
2.1 - 2.2 1.95 - 2.1 1.9 - 2.1	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Погано
2,2 - 2,5 2,1 - 2,4 2,1 - 2,3	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Задовільно
2,5 - 2,75 2,4 - 2,6 2,3 - 2,5	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Добре
2,75 - 3,0 2,6 - 2,8 2,5 - 2,7	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Відмінно
Більше 3,0 Більше 2,8 Більше 2,7	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Відмінно з плюсом

**3. Затримка** – третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хвилин; протягом цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Якщо Ви тренувалися в бігу, то після перетинання фінішної риски пройдіть ще метрів чотириста або, якщо дистанція не обмірювалася, витратьте на таку затримку 5 хвилин. Якщо Ви займалися ходьбою, просто повільно потопчіться на місці, плаванням походіть вперед та назад по дрібній частині басейну, після їзди на велосипеді поїдьте повільно або злізьте з велосипеда й пройдіть 5 хвилин пішки.

Найважливіше після аеробного навантаження продовжувати рухатися зменшуючи швидкість руху, щоби кров могла циркулювати по всьому тілу. Інакше може початися нудота, запаморочення або можлива навіть втрата свідомості. Пам'ятайте, що серйозні порушення серцевої діяльності часто трапляються не під час фізичного навантаження, а після його.

**4. Силове навантаження** – ця фаза занять аеробікою повинна тривати не менш 10 хвилин. Включає рухи, які зміцнюють м'язи й розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (згинання і розгинання рук, присідання, підтягування або будь-яку іншу силову вправу) повністю відповідають призначенню цього етапу.

Тестування фізіологічних можливостей є частиною аеробіки за допомогою 12-хвилинного тесту. Це простий спосіб визначення результатів дії занять на організм. Тестування дає об'єктивну оцінку аеробних можливостей, причому не вимагає спеціального дорогого лабораторного устаткування. Тестування можна виконувати в будь-якому віці. 12-хвилинний тест можна також використати як спосіб порівняння фізичної підготовленості різних людей.

Якщо тест не протипоказаний, то виконати його можна без спеціальної підготовки. Треба подолати максимально можливо велику відстань за 12 хвилин (ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді). Зрозуміло, перед тестом треба провести розминку, після виконання тесту провести відновлення організму до початкового рівня. В таблиці 1 представлена шкала оцінювання ступеня фізичної підготовленості чоловіків різного віку за допомогою тесту К. Купера.

**Програма з оздоровчої ходьби.** До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, перевага якої у доступності й універсальності. Особливо важлива оздоровча ходьба для осіб з надмірною масою тіла, похилого віку та для тих, хто має низький рівень фізичної

підготовленості. У багатьох реабілітаційних програмах ходьба є незамінним засобом відновлення ушкоджених функцій.

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998) оздоровчою ходьбою можна забезпечити збалансованість фітнес-програм, що містять тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили і гнучкості. Встановлено, що дорослій людині необхідна мінімальна добова норма рухової активності, яка еквівалентна 10000 кроків. Є багато пристроїв, що чітко відстежують цей показник, для прикладу, Fitbit Zip, дешевий пристрій, відстежує зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій. У порівнянні з іншими трекарами, FitBit має можливість синхронізувати свої дані по бездротовому каналу на підтримуваних мобільних пристроях, таких як iPhone 4S і вище, iPad 3-го покоління, iPod Touch 5-го покоління, Samsung Galaxy Note II і вище, Samsung Galaxy S III і вище, LG G2, HTC One, Moto X, і Nexus 4. Можливість чіткого контролю рухової активності в сукупності зі змагальним методом (програма дає можливість порівнювати власні результати рухової активності з аналогічними результатами групи людей) робить програму з оздоровчої ходьби найбільш універсальним і доступним та контрольованим засобом оздоровчо-рухової активності.

**Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкс, 2000).** До достатньо розповсюджених видів рухової активності належить біг підтюпцем, перевага якого у доступності для всіх вікових категорій й високій ефективності у розвитку аеробних можливостей. Особливо важливий біг для осіб молодіжного і середнього віку та для тих, хто має середній рівень фізичної підготовленості.

Основні організаційно-методичні вказівки бігу підтюпцем:

1. Перш ніж розпочати програму бігу, необхідно завершити програму ходьби.

2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.
3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.
4. Займайтеся на нижній межі своєї оптимальної робочої ЧСС, рееструйте ЧСС на кожному занятті.
5. Виконуйте програму за принципом «день праці - день відпочинку».

### **Етапи програми бігу підтюпцем**

Етап 1. Пробіжіть підтюпцем 10 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжіть підтюпцем 20 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжіть підтюпцем 30 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжіть підтюпцем 1 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 3 рази і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 5. Пробіжіть підтюпцем 2 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 2 рази і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, регулюйте ЧСС збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжіть підтюпцем деяку відстань (400 м або 440 ярдів) і перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми п'ятого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 7. Пробіжіть підтюпцем відстань у 2 рази більшу початкової й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі

цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми шостого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 8. Пробіжіть підтюпцем 1 милю й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Пробіжіть підтюпцем 2 милі.

Етап 9. Пробіжіть 2-3 милі не зупиняючись. Перевірте ЧСС, щоб переконатися, що не вийшли за межі цільової ЧСС.

### **5.3. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем. Класифікація напрямків аеробіки**

Сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музику поточно-серійним методом.

Структура занять з аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний з виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди (рис. 4).



Рис. 4. Класифікація напрямків аеробіки

Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) – вид спорту, який входить в систему фізичної культури та спорту України. Головною метою

спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді спорту використовуються специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності.

Спортивна аеробіка – це високо-ударна аеробіка, яка побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

На сьогоднішній день у світовій практиці спортивної аеробіки існує декілька варіантів правил змагань (різних версій), які включають як загальні положення, так і значні відмінності щодо вимог програми змагань та критеріїв оцінювання різних її компонентів:

- ФІЖ (FIG)
- ФІСАФ (FISAF)
- АНАК (ANAK)
- СУДЗУКІ (SUZUKI)

На сьогодні змагання зі спортивної аеробіки на території України проводяться під егідою ФІЖ (FIG) яка має назву: «аеробічна гімнастика». Програма змагань складається з п'яти номінацій:

- Індивідуальні чоловічі виступи.
- Індивідуальні жіночі виступи.
- Виступи змішаних (за статтю) пар.
- Виступи в трійках (будь яке співвідношення чоловіків та жінок).
- Виступи в групах з 6 учасників (будь яке співвідношення чоловіків та жінок).

Фітнес-аеробіка – вид спорту, який характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Даний вид спорту є середньою ланкою поміж спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступним в порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності,



видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

На сьогодні змагання з фітнес-аеробіки на території України проводиться під егідою ФІСАФ (FISAF). Програма змагань складається з трьох номінацій:

- Фітнес-аеробіка (базовий).
- Степ-аеробіка.
- Фанк (хіп-хоп) аеробіка.

Учасники змагань розподіляються за віковими групами: діти (9-11 років); юніори (12-15 років); дорослі (16 років і старші).

До складу команди входить 6-8 учасників незалежно від статі.

Прикладна аеробіка була створена на основі оздоровчої аеробіки, її популярність зростає з кожним днем, та має поле для більш детальних наукових досліджень. Застосування прикладної аеробіки знаходить своє місце як базове тренування майже для всіх видів спорту, широко використовується в показових виступах та шоу-програмах (рис. 5).



Рис. 5. Класифікація напрямків прикладної аеробіки

Прикладна аеробіка отримала широке розповсюдження як додатковий засіб у підготовці спортсменів в інших видах спорту, виробничій

гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, для реабілітації та рекреації тих, що займаються.

В спортивній практиці заняття аеробікою застосовуються спортсменами різних видів спорту для розминки (підготовчої частини заняття), загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону.

Рекреаційна аеробіка – являє собою широке застосування різних видів аеробіки, направлених на популяризацію здорового способу життя та залучення різних груп населення до активного відпочинку. Заходи цього напрямку прикладної аеробіки мають розважальний характер.

Реабілітаційна аеробіка – призначена для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму. Такі заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) направленість.

Циклічні види аеробіки включають такі різновиди, як сайкл, кенгуру-аеробіка, аеробіка зі скакалкою, кросробіка. Цикл передбачає повторення рухів. Даний вид аеробіки виступає як початковий, навіть класичний засіб тренування, ще з часів досліджень Кенета Купера.

При проведенні циклічних видів аеробіки велике значення має робота інструктора, його емоційність, голос, команди (кюінг) – адже саме він настраює тих, що займаються, на заняття та виконання фізичних вправ.

В практиці циклічних видів аеробіки застосовується енергійна музика та відео ролики з зображенням бігу по лісному масиву, біля водоймища тощо.

**Сайкл, сайклінг, спінінг, RPM** – вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері.

Вправи виконуються в основному сидячи на велосипеді, крутячи педалі, окрім розминки та частково заминки.

Сайкл-аеробіка добре розвиває кардіо-респіраторну систему, зміцнює м'язи ніг, але ті, що займаються даним видом аеробного тренування, повинні володіти високою фізичною підготовкою.

**Аеробіка зі скакалкою** – високо-інтенсивний вид аеробіки з використанням скакалки. Передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру. Даний вид аеробіки сприяє розвитку координації рухів, покращує стан серцево-судинної та дихальної системи.

**Кросробіка** – заняття аеробікою на бігових доріжках. В залежності від фізичної підготовленості тих, що займаються, індивідуально підбирається програма занять, яка програмується в пам'яті комп'ютера кардіо-тренажера.

**Аеробіка** – це відносно новий напрямок оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Незважаючи на здобуті знання та досвід в даній сфері діяльності, спеціалістам надається широке поле для подальшого вивчення цього напрямку, а саме вдосконалення методики організації та проведення занять.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?

7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

8. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройденої відстань і кількість витрачених калорій?

9. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?

10. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

## РОЗДІЛ 6

### ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ

#### 6.1. Програма катання на роликових ковзанах

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей ввели катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді. Нині в усьому світі катанням на роликових ковзанах займається близько 15 млн. чоловік.

Перший запис використання роликових ковзанів датується 1743 роком на сценічній виставі в Лондоні. Задokumentованим винахідником роликових ковзанів із металевими колесами став бельгієць Джон-Джозеф Мерлін (англ. Jean-Joseph Merlin), який продемонстрував свій винахід у 1760 році.

Вперше патент на роликові ковзани отримав (англ. M. Petitbled) у Франції у 1819 році. У моделі було три колеса, розташованих на дерев'яній рамі що кріпилися до взуття шкіряними ремнями. Тоді ж існували й інші варіанти: з колесами із слонової кістки або металу, їх кількість була від 2 до 6, але всі вони були розташовані онлайн (в ряд).

1849 року французький актор Луїс Лагранж використав ролики для імпровізованого катання на льоду в театральній виставі. Він зробив їх із звичайних ковзанів, прикріпивши до них маленькі коліщатка. Вистава пройшла успішно, а ідея отримала продовження.

1863 року Джеймс Пимптон розробив ролики з 4 колесами, які розташувалися парами – це була справжня революція. Цей тип роликів отримав назву кваді, яка існує і нині. Крім того він є засновником кількох роликових ковзанок, що були розташовані на території елітних готелів. Тоді це могли дозволити собі лише багатії. Але швидкі підприємці підхопили ідею

і впроваджували багато дешевих підробок, і поступово ролерський рух став масовішим. Протягом усієї історії ролерського спорту йде війна між якісними дорогими моделями і їх дешевими аналогами.

У 1878 році в Лондоні пройшов перший чемпіонат з ролер-хокею (тоді називали ролер-поло), а в 1882-му в Америці організували Національну лігу ролер-поло.

1937 року в Італії пройшов перший чемпіонат світу зі швидкісного бігу на роликах. Тоді ж, саме в період між двома світовими війнами, компанії виробників теж змагалися з покращання моделей, підвищення комфорту їзди.

1980 рік. Брати Олсон відкривають компанію, яку називають «Ролерблейд» (англ. Rollerblade). Уперше компанія розробила модель роликів на 4 вузьких колесах із підшипниками онлайн, з пластиковим захисним чоботом та гальмом на п'ятці

Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликіві ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники. Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликівих ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні. Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальма та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Роликіві ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям, і ті, що призначені для професіоналів. Розрізняють такі види програм катання на роликівих ковзанах:

Фітнес – найбільш популярна серед початківців. Фітнес-ролики добре підходять для звичайного катання в парку, вони не призначені для стрибків

або надмірних навантажень, достатньо безпечні. Традиційно фітнес-ролики мають по 4 колеса в одну лінію.

Фітнес-рекрейшн (з більшими за діаметром колесами) – для швидкої, але не професійної їзди.

Фріскейт або FSK (англ. free skating) – для вільного стилю в межах індустріального міста, агресивна їзда із трюками і сполученням звичайного катання по рівній поверхні. Ролики для такого стилю більш надійні, укріплені, розраховані на велике навантаження, бо тренування триває кілька годин щодня.

Агресив-ролики, які використовуються в програмах з виконання різноманітних трюків і стрибків. Відрізняються масивним (великим і тяжким) чоботом, короткою твердою рамою, маленькими (по діаметру) і жорсткими колесами (по 4 колеса на кожній рамі).

Верд – для катання в рампі V-подібної конструкції, в якій ролер їздить із одного кінця в іншій, а коли вилітає у повітря, робить сальто або поворот.

Стріт – для стрибків із ковзанням по гранях або перилах, на які застрибують різними способами. Ролики для цього стилю з маленькими колесами, бо швидкість не потрібна, та щільною, майже литою конструкцією черевика. Між колесами – пластикова поверхня для ковзання.

Спід-скейтинг – ролики для швидкісного катання, мають більш рухомий черевик та досить великі колеса. Подібні до них є ролики для спід-спалому:

Артистик-спалом – фігурна їзда між розставленими на асфальті склянками.

Спід-спалом – швидкісна їзда між розставленими на асфальті склянками.

Бігові – ролики для бігу на довгі дистанції.

Тренінгові – проміжний різновид між фітнес і біговими роликами.

Дитячі – розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір).

Позашляховики – для катання та стрибків по скелям і пересіченій місцевості.

П'ятиколесні – професійні ролики що дозволяють розвинути максимальну швидкість. Для початківців у них недостатня бокова підтримка ноги, а надто велика рама знижує маневреність.

Хокейні – ролики для хокею, вони нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса. Такі ролики розраховані на спортсменів, у яких добре розвинутий і міцний гомілковостопний суглоб.

## **6.2. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах**

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності Перший рівень нульовий – робота виконується у діапазоні 60-70 % максимальної ЧСС, визначеної за формулою «220 – вік». Другий рівень – робота виконується в межах 70-85 % максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють скласти фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому випадку завдяки в використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробних спроможностей для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у похилому віці. Система постійного пульсового контролю дає можливість проводити реабілітацію хворих (у присутності кардіолога), виконувати програму зниження маси тіла.



### 6.3. Програма спінбайк-аеробіки

Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Це програми, що створені в США у 90-х роках, та нестримно поширилися в Америці і Європі. Подібний успіх пояснюється ефективністю тренування – максимальний результат досягається за рекордно короткий час.

Отже, сайклінг і спінінг – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінга і спінінга полягає в основному в спрямованості навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклінга вона розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спінінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді, а спінінг – швидкісну, при якій ви як би групуетесь над кермом і працюєте тільки ногами, як спортсмени на велогонках.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45-55 хвилин. Весь цей час ви «їдете на велосипеді», не зупиняючись ні на секунду, інтервально змінюється інтенсивність (швидкість, тягар) і положення корпусу, рук та ніг (сидячи, стоячи, стоячи на одній нозі). Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Пропрацьовуються всі, без виключення, м'язові групи. Всього лише за одне тренування спалюється від 0,5 до 1,0 кг зайвої ваги, залежно від вашої старанності. Ефективність роботи полягає в поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили і витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову

велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи – педалюванням – виконувати різні вправи за участю м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

- 60-70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися у діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 % (комплекси 1 і 2, включаючи активний відпочинок)

- 25-30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні, коли ЧСС у межах 110-140 % до вихідного рівня (комплекси 3 і 4)

- Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня (комплекс 5), займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі занять передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним ритмічним музичним супроводом, який програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи акт то відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відеомонітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки).

До основних розділів програми занять спінбайк-аеробікою належать:

- розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;
- для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- швидкокісно-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликівих ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Хто був першим винахідником запатентованих роликівих ковзанів з металевими колесами?
3. В якому році вперше були запатентовані роликіві ковзани із металевими колесами?
4. Які чотири види роликівих ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
5. Які чотири види роликівих ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
6. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
7. Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?
8. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
9. Що таке сайклінг і спіннінг?
10. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?

## РОЗДІЛ 7

### ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ

#### **7.1. Ретроспективний розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики**

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби і бігу викликала зацікавленість і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, занять з обтяженнями та ін. Це обумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу.

Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка, на базі боксу і карате – кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання – аквааеробіка тощо.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики.

Як символ для популяризації й розповсюдження аеробіки успішно виступила відома артистка Джейн Фонда.

Базовими гімнастичними вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки та махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітну дію на організм і розвиток координаційних здібностей у тих, хто займається.

Окрім аеробних координаційних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

У Росії та Україні наприкінці 70-х років ХХ ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна зарубіжній аеробіці ритмічна гімнастика, що об'єднала в собі досягнення художньої й жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний та ін.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики.

Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки по категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

- I - аеробної витривалості;
- II - силової витривалості та корекції фігури;
- III - координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

## **7.2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації**

**Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості**

**Степ-аеробіка.** Розроблено у 90-х роках ХХ ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному

стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Сучасні програми містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації та кондиційної підготовки. Вони забезпечують високу інтенсивність спортивного тренування. Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків.

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їх виконання - оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через «верх», крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випаді тощо.

Сьогодні найбільш відомими видами степ-аеробіки є такі:

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

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

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

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

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

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

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

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

- спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з

подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з одні скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з і містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

### **Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури**

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

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

**Слайд-аеробіка** представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів і її верхніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне



зусилля при цьому виконують м'язи, приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибірккову спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, ступу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

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

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидючи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

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

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

**Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення)**

**High-impact** – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витри валості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

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

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

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

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

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

**Флекс** – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

**Аквафітнес.** Система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорне рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тону м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому

музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об'єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

### **7.3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості**

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

**Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)** – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усунуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;
- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);
- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і снаряди.

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

правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50-60 % першого повторного максимуму.

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

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

**Калланетика** (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

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

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

**Шейпінг.** Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібіддингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

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

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

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та



розвито рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

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

- для м'язів грудей, спини, рук - 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;
- м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

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

**Вправи за системою Пілатеса.** Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів. Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
3. Що таке степ-аеробіка?
4. Що таке роуп-скіппінг?
5. Що таке фітбол-аеробіка?

6. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
7. Що являє собою програма з бодібілдингу?
8. Яка мета занять калланетикою?
9. Яка мета занять шейпінгом?
10. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

## РОЗДІЛ 8

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

#### **8.1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном**

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом.

Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Проте у зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців «вільні» місця у сфері оздоровчого фітнесу заповнюються працівниками інших галузей – тренерами з видів спорту, вчителями фізичної культури, що не мають достатньої підготовки для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, сьогодні у сфері фітнесу частіше зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.), які за своєю професійною підготовленістю також не відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

У той самий час темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання відомих зарубіжних фітнес-компаній дозволяє їм розгорнути систему підготовки фахівців з фітнесу, що перевищує

за якістю аналогічну підготовку фахівців у державних фізкультурних ВНЗ. Прикладом можуть бути курси й конвенції, що проводяться фітнес компаніями Міжнародної асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (ІНЯЗА), «Планета фітнес» та ін.

Проте підготовка фахівців у цих компаніях відбувається, передусім, з орієнтацією на отримання прибутку - головної мети фітнес-індустрії, тому процес навчання гранично стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій. Такий підхід не сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців, а забезпечує лише ефективне (перш в економічному відношенні) виконання конкретних функцій обов'язків працівниками фітнес-клубів.

Система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативних й програмно-методичних документів, ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю. Однак в державному галузевому класифікаторі згідно галузевого стандарту з підготовки бакалаврів фізичної реабілітації можлива підготовка фітнес-тренерів за спеціальністю «фітнес та рекреація», за кваліфікацією фітнес-тренер.

У розвинутих зарубіжних країнах (США, Велика Британія, Канада ін.) склалася своя досить чітка система підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та відповідає змісту професії того або іншого фахівця, відповідального за виконання конкретних функцій. Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор для роботи з людьми, що належать до групи ризику, та ін.) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців, а також безперервним процесом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

У зарубіжних країнах існує суворі ієрархія професій, котра визнається освітнім рівнем фахівців і стимулює їх постійно приділяти пильну підвищенню своєї кваліфікації. В нашій країні подібна диференціація професій фахівців тільки розвивається, тому багато професій за кордоном не мають суворі відповідності з нормативно затвердженими критеріями вітчизняної сфери фізичного виховання.

Система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах нерозривно пов'язана з технологією надання фітнес-послуг і має розгалужену мережу різних організацій, що здійснюють підготовку, підвищенні кваліфікації й сертифікацію фахівців. Тільки у США нараховується близько 250 організацій (федерацій, асоціацій, компаній), що проводять підготовки фахівців недержавної системи освіти.

Дискусійним залишається питання про те, хто повинен встановлювати стандарти з оцінки кваліфікації інструкторів фітнесу: навчальні заклад, організації у сфері фітнес-індустрії, котрі відповідають за практичну роботу. Перевага у вирішенні цього питання надається фітнес-компаніям. Велику допомогу організаціям, які проводять підготовку фітнес-фахівців, надають розроблені й юридично затвержені програмно-інструктивні документи з вимогами до тестування рівня здоров'я та фізичної підготовленості а також до обладнання і спортивних споруд, програмування фітнес-занять та ін.

Багато організацій висувають до кандидатів вимогу оволодіти сік ми реанімації (надання першої медичної допомоги) при захворювання серцево-судинної й дихальної систем.

У вітчизняній практиці проводиться робота з удосконалення системи програмного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Так, розроблено і кваліфікаційну характеристику фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури відповідно до державних законів України, а також із урахуванням Української класифікації професій, затвердженої Міністерством

праці України, Міжнародною стандартною класифікацією освіти та Міжнародною стандартною класифікацією професій.

Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури направлена на досягнення й збереження належного (високого) рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення шляхом організації і проведення:

- комплексних заходів із формування здорового способу життя;
- роботи з впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
- різноманітних фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів, шоу з урахуванням національних традицій України.

Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури повинен бути готовий працювати:

- у різноманітних типах навчальних і спортивних установ Міністерства освіти і науки України і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві, в державних установах, різних типах спеціальних закладів;
- будинках культури, палацах учнівської молоді, у місцях масового відпочинку населення;
- санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах;
- ЖЕУ за місцем проживання.

**Кваліфікаційні вимоги до фахівців.** Фахівець із рекреації та оздоровчої фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційно-пропагандистської роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних,

медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук. Для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчої, навчально-виховної та агітаційно-пропагандистської роботи необхідно володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення, а також гігієнічних вимог до навколишнього середовища.

Ставлення до здоров'я людини як соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання у радіоактивно забруднених районах, орієнтує на оздоровчо-профілактичну, рекреаційну й реабілітаційну роботу. Важливо виховувати у школярів та у дорослого населення дбайливе ставлення до власного здоров'я, прагнення і здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, а також високий рівень різних форм життєдіяльності у процесі навчання, праці, відпочинку та дозвілля.

## **8.2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг**

Швидкий розвиток комп'ютерно-інформаційних технологій торкнувся і фізкультурно-оздоровчих послуг. Розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче призводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, мета яких ефективно впровадження таких технологій у практику. Отже фахівці фізкультурно-оздоровчих спеціальностей повинні вміти і широко використовувати в своїй практиці переваги комп'ютерного програмування.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять. Використовуються два види програм:

- навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;

- технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів.

За допомогою більшості комп'ютерних програм визначається рівень здоров'я, фізичної підготовленості та визначаються параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

До переваг комп'ютерних фітнес-програм належать: наочність; можливість перегляду кожної вправи та усього уроку; творчий аспект - можливість складати уроки за бажанням, перебудовувати та аналізувати їх зміст. Разом із цим є недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексів вправ під час складання індивідуальної програми. У комп'ютерних програмах поки що нема обґрунтувань про доцільність тих чи інших вправ і не пропонуються альтернативні варіанти. Також комп'ютерні програми не можуть врахувати нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом.

Таким чином важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації є освоєння сучасних комп'ютерних технологій, які дозволяють оптимізувати їх роботу, а саме: покращити якість фізкультурно-оздоровчих послуг; пристосувати програми з фітнесу і рекреації до індивідуальних особливостей кожного учасника занять тощо. Розширення меж застосування сучасних комп'ютерних технологій у системі фізкультурно-оздоровчих послуг накладає нові обов'язки та доповнює перелік компетентностей фахівців оздоровчого фітнесу, до яких відтепер входитимуть обов'язки навчання осіб, що займаються, користуватися програмним продуктом.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?



2. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
3. На що спрямована професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
4. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
5. В яких установах повинний бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
6. До якої роботи повинний бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
7. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
8. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?
9. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?
10. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?

## РОЗДІЛ 9

### МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ

#### 9.1. Методичні особливості проведення занять оздоровчого фітнесу в корегуючих групах

Вміння та невміння правильно тримати свій тулуб сприяє не тільки на зовнішній вигляд учня, але і на стан його внутрішніх органів, на здоров'я.

Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, який росте, розвивається, особливо це відображається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинній системі, диханні, на нервовій системі. Постава формується в процесі росту дитини, змінюючись в залежності від умов, побуту, занять фізичною культурою.

*Нормальна постава* характеризується такими ознаками:

- тулуб людини не напружений, однак і не розслаблений.
- при огляді спереду: положення голови пряме, плечі, ключиці, реберні дуги - симетричні; живіт плоский, підтягнутий; ноги прямі, стегна та гомілки трохи зігнуті.
- при огляді ззаду: контури плечей на одному рівні; лопатки трохи відступають від грудної клітки, нижні кути лопаток на одному рівні, а внутрішні краї на однаковій відстані від хребта. Лінія яка проведена по найбільш виступаючим точкам хребта повинна бути вертикальною прямою.
- при огляді з боку: хребет має помірний, хвилеподібний вигин.

Порушення постави буває: функціональним та фіксуєчим.

При *функціональному* порушенні дитина може приймати положення правильної постави по завданню (самостійно або з допомогою).

При *фіксуєчому* порушенні вона не може цього зробити.

Фактори, які призводять до порушення постави. До таких факторів можна віднести:

- асиметричні положення тулуба, при яких м'яз однієї його половини виявляється довгий час розтягнутий, а іншої - скорочений.

- діти у яких м'язи спини не підготовлені до довгого утримання тіла в правильній робочій позі знаходять більш зручні положення і тому виникає неправильна постава. З часом постава закріплюється.

Привчати дитину до постійного контролю за положенням свого тіла необхідно як можна раніше. Засобом попередження та усунення дефектів постави являються фізичні вправи.

В останній час спеціалісти рекомендують вправи з СФТ. Головна причина – це емоційність цих вправ, тому, що ці вправи позитивно сприяють на психічну сферу людини з відхиленнями у стані здоров'я. Тому ці вправи слід розглядати як важливий засіб обов'язкового комплексу фізико-оздоровчих заходів для школярів з порушеною поставою.

З метою профілактики та усунення порушень постави вправи з СФТ найбільшу користь приносять тоді, коли їх проводять по групах. Ці групи можуть комплектуватися за типом постави, а також за віком, статтю та рівнем фізичного розвитку учнів. В таких групах завжди є можливість запропонувати кожному учню виконання комплексу тих вправ, які найбільш необхідні в даний момент. Тому організовуючи заняття, вчитель фізичної культури та лікар повинні прискіпливо обстежувати кожного школяра для того, щоб правильно віднести до тієї чи іншої групи, та

розробити для кожної групи учнів відповідний за змістом завдання комплекси вправ.

При стійких порушеннях постави заняття з дітьми слід проводити в спеціальних групах корегуючої гімнастики під наглядом лікаря.

В групах корегуючої гімнастики, де займаються діти з функціональним порушенням постави присутність лікаря на кожному занятті не обов'язкова. Однак лікар зобов'язаний здійснювати систематичний контроль.

Методика складання комплексів вправ СФТ при порушеннях постави подібна методиці складання комплексів для уроків з елементами оздоровчої аеробіки, тому кожний комплекс складається з 3-х частин.

У підготовчу частину включаються нескладні загально-розвиваючі вправи та корегуючі вправи, які відповідають типу порушення постави; темп виконання – повільний, помірний та посередній; оптимальне дозування 6-8 повторень.

**Основна частина** – насичують корегуючі вправи більшість з яких повинна виконуватися з В.П. лежачи (на спині, на животі, на боці). В цих положеннях легше слідкувати за випрямленим положенням тіла, м'язи не отримують довгого статичного навантаження, як при утриманні тіла в положенні стоячи та сидячи. Темп виконання: середній, помірний та повільний. Дозування залежить від фізичної підготовки дітей, а також від засвоєння матеріалу. В середньому вправи повторюються 8-16 разів.

Також вправи обов'язково виконуються в дві сторони.

**Заклучна частина** – вправи на розслаблення, які виконуються із В.П. – лежачи на спині, дихання та спеціальні вправи на відчуття правильної постави.

Формуванню правильної постави сприяють вправи з предметами. За допомогою цих вправ можна посилити ефект впливу на окремі групи.

Ідеальний варіант занять СФТ при порушеннях постави – це присутність в приміщенні дзеркал. Дитина слідкує за поставою і за правильністю виконання вправ.

Учні з порушенням постави необхідно навчити мистецтву розслаблення. З однією метою в групах корегуючої гімнастики для школярів середнього та старшого шкільного віку до початку занять і в кінці корисно проводити вправи з елементами аутотренінгу, який допомагає концентрувати увагу на вироблення стереотипу правильної постави. Позитивний результат для випрямлення постави можливий лише тоді, коли є наявність проведенню постійних регулярних занять.

## **9.2. Сучасні фітнес-технології при круглій спині**

**Кругла спина** – тип хворої постави з наступними ознаками: голова нахилена вперед, плечі звисають вперед, спина дугоподібна, живіт вип'ячений, ноги зігнуті в колінах.

Все це пов'язано із слабкістю м'язового корсету, який призводить до збільшення вигину в середньому відділі хребта та згладжуванню шийних та поперекових лордозів.

При круглій спині грудна клітка впала і недорозвинута. Це відображається на диханні, дихання поверхневе. Функції серця уповільнені, тому у дітей з круглою спиною можуть бути: головний біль, зниження апетиту.

**Причина розвитку круглій спини** – це частіше всього невідповідність дитячих меблів із зростом дитини. Щоб правильно підібрати вправи з СФТ для учня з круглою спиною необхідно знати про зміни в м'язах при цьому типі хворої постави. М'язи черевного пресу скорочені, м'язи спини розтягнуті. Можна говорити про умови

скорочення грудних м'язів діти з круглою спиною не можуть підняти руки вгору до відказу. Комплекс вправ потрібно складати так, щоб розтягнути м'язи черевного пресу та грудні, закріпити м'язи спини. Крім того, слід приділяти увагу вправам, які направлені на вигинання тулуба в грудному відділі хребта, без вигину в поперековій частині.

### **9.3. Сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині**

Круглоувігнута спина схожа на круглу, однак таз при круглоувігнутій спині різко направлений вперед, а сідниці вип'ячені назад, м'язи черевного пресу розтягнуті – це зумовлює обвисання живота та призведе до опущення внутрішніх органів. М'язи сідниць, м'язи задньої поверхні стегна та грудні м'язи теж розтягнуті. М'язи передньої поверхні стегна із-за неправильної статички в стадії умовного скорочення. Вигини в грудному та поперековому відділах хребта збільшені. Грудна клітка впала, талія скорочена.

Найбільш кращими В.П. для вправ СФТ при круглоувігнутій спині є такі, при яких можливе максимальне розвантаження хребта по осі та виключення натягування м'язів, які обумовлюють кут нахилу тазостегнового суглобу.

До таких В.П. відносяться положення лежачи на спині, животі, упор на колінах.

Круглоувігнуту спину слід випрямляти за допомогою вправ, які розтягують м'язи передньої поверхні стегна, а також задньої поверхні стегна. Особливу увагу слід приділяти дихальним вправам.

#### **9.4. Сучасні фітнес-технології при плоскій спині**

**Плоска спина** – це найбільш складний для хребта тип порушення постави. Хребет не має фізіологічної кривизни, зближується в профіль до прямої лінії.

Грудна клітка вузька, трохи зміщена вперед. Опущений пояс верхніх кінцівок відтягує лопатки вперед, їх внутрішній край та нижні кути розходяться та відстають від ребер. Лопатки набувають криловидну форму та часто виступають під шкірою.

М'язи спини розвинуті слабо, кут нахилу тазу зменшений. Живіт витягнутий, сідниці вип'ячені вперед.

При плоскій спині хребет нестійкий до різних деформуючих дій, та легко викривляється вправо або вліво компенсуючи тим самим відчутні фізіологічні риси – дитина з такою поставою тримається в напрузі, руки її незграбні.

При плоскій спині необхідно рівномірно закріпляти м'язи спини, живота, сідниць та нижніх кінцівок.

Перевагу треба надавати тим вправам, при виконанні яких збільшується нахил тазу вперед.

#### **9.5. Сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі**

Лордотична постава характерна посиленням поперекового лордозу. При цій поставі таз різко нахилений уперед, живіт вип'ячений. Це сприяє опущенню внутрішніх органів та нерідко супроводжується розладом їх діяльності. Відмічається умовне скорочення м'язів спини, поперекового відділів хребта.

М'язи живота, сідниць та задньої поверхні стегна розтягнуті. Всі ці перелічені групи м'язів та зв'язкового апарату ослаблені. В зв'язку з цим у дітей знижується працьовитість, вони швидко втомлюються.

Порушення в діяльності внутрішніх органів призведе до того, що організм стає схильним до цілого ряду захворювань. Дякуючи механізму тонізуючої дії – вправи з СФТ здатні підвищити життєвий тонус, активізувати діяльність всіх органів і систем, підняти захисні сили організму.

При лордотичній поставі необхідно уникати вправ, які викликають різкий нахил вперед в поперековому відділі хребта та вправ, у яких таз фіксований.

Для тренування сили та витривалості м'язів найбільш корисні вправи, які виконуються із В.П. лежачи на спині, животі на боці. В цих положеннях м'язи звільняються від навантаження пов'язаного із утриманням тіла; хребет також розвивається, тому доцільно підібране В.П. дозволяє вибірково впливати на ті чи інші групи м'язів.

## **9.6. Сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі**

Сколіотична постава виникає при асиметричному положенні плечового поясу та тазу, різній довжині ніг, та косому положенню тазу.

Для цієї постави характерні незначні відхилення хребта вправо або вліво, від його серединної осі, які зникають при напруженні м'язів спини.

При сколіотичній поставі на відміну від сколіозу (дійсне викривлення хребта) дитина напруженою м'язів може вирівняти хребет повністю.



Звільнитися від цієї постви, як і від початкової стадії сколіозу можливо лише дотримуючись створення м'язового корсету, дякуючи якому хребет буде міцно триматися м'язами в правильному положенні.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Які методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах?
2. Назвіть сучасні фітнес-технології при круглій спині.
3. Назвіть сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.
4. Назвіть сучасні фітнес-технології при плоскій спині.
5. Назвіть сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.
6. Назвіть сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі

## **РОЗДІЛ 10**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

#### **10.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості**

Спортивні змагання є невід'ємною частиною технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Змагання – це ефективна форма стимулювання осіб, що займаються і контролю їх досягнень. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки роботи за певний період тренувань. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості.

За результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та визначають перспективні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації спорту серед молоді і дорослих та залученню її до занять у спортивних секціях і клубах.

Враховуючи важливе місце в системі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, фітнес-тренер залучає активних людей до регулярних занять масовим спортом, готує і проводить спортивні змагання, узгоджуючи їх зміст, час проведення з учасниками.

У масовому залученні населення до оздоровчо-рекреаційної рухової та спортивної активності велику роль відіграють їх популярність і емоційний фактор спортивних змагань.

Спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання учасників швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням бути здоровими, сильними, красивими, а це обумовлює необхідність систематичних тренувань, постійного загартовування організму, набування досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у фізкультурників таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та пошвавленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом.

Участь у спортивних змаганнях стимулює до удосконалення свої майстерності, кращого оволодіння спортивною технікою, безперервно підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення індивідуальних спортивних результатів.

У таблиці 2 наведені найпопулярніші та наймасовіші види спорту в світі відповідно до їх рейтингу за кількістю осіб, які займаються (за даними Міжнародного олімпійського комітету).

## **10.2. Організація і проведення спортивних змагань**

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від термінів проведення змагань залежить кількісний і якісний склад

учасників, ось чому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на рік (табл. 4).

Таблиця 4

**Найпопулярніші та наймасовіші види спорту в світі**

<b>№</b>	<b>Вид спорту</b>	<b>У % від усіх, хто займається</b>
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60%
2	Футбол	8,40%
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10%
4	Йога	7,40%
5	Велосипедний спорт	6,40%
6	Баскетбол	5,70%
7	Волейбол (у тому числі пляжний)	5,40%
8	Хокей	10,5%
9	Теніс	4,90%
10	Бодібілдинг	4,70%
11	Гольф	4,50%
12	Спортивні танці	3,80%
13	Лижний спорт	3,40%
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40%
15	Настільний теніс	3,10%
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00%
17	Національні види спорту	2,7 4
18	Скелелазіння	2,60%
19	Ролер-спорт	2,0 4
20	Екстремальний спорт	1,10%

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду масового спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві. Так, наприклад, якщо районні

змагання з спортивної аеробіки заплановано провести 15-20 травня, то попередні змагання в фітнес-групах планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення таких міні-змагань визначити й підготувати всіх охочих до участі в спортивних змаганнях вищого рангу.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту – домогтись того, щоб вони не набували епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово в декілька турів.

Вже говорилося про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з навчально-тренувальним процесом підготовки учасників і що цей процес повинен тривати безперервно протягом року, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні фізичних і спортивно-технічних показників, що для багатьох є суттєвим стимулом до занять руховою активністю. Треба усвідомити й те, що без адреналіну спортивної боротьби, без спортивних емоцій, що виникають під час поєдинків з суперниками, заняття фітнесом стають буденними, втрачають яскравість і привабливість. Як же планувати й провадити багаторазові змагання по турах? Як домогтись того, щоб вони стали органічною частиною життя більшості людей?

Покажемо це на прикладі такого виду спорту, як армреслінг. Проведення змагань можна запланувати в три тури: перший – проводиться в квітні, другий – у липні й третій – у жовтні.

Після кожного туру кожен учасник набирає певну кількість очок. Якщо є домовленість про проведення командних змагань, то командна першість визначається за сумою очок, що набрали учасники команд в усіх трьох турах, тобто визначити остаточну команду переможця та найкращих учасників можна тільки у жовтні, по закінченні змагань.

При такому плануванні особисто-командної першості з учасники трьох етапного процесу змагань не полишають тренувань після 1-го туру, бо попереду ще участь у двох турах, які визначають володаря переможного призу.

За цих умов заняття фітнесом отримують новий поштовх для свого розвитку. До цього слід додати, що проведенням особисто-командних змагань не заперечує включення до календарю змагань інших спортивних заходів. Протягом року колективи фізкультури з армреслінгу можуть прийняти участь у змаганнях з інших видів спорту на першість району, міста, спортивного товариства, у товариських зустрічах з командами інших спортивних колективів. Це можуть бути споріднені види спорту на кшталт конкурсу силачів або ж види спорту з іншим характером рухової активності. Таке планування забезпечить проведення багаторазових змагань протягом року і поєднання їх з цілорічним навчально-тренувальним процесом.

Календарний план спортивних заходів колективу фізкультури, спортивної групи (секції) повинен передбачати участь кожного фізкультурника у 6-8 змаганнях протягом року.

Усі спортивні змагання повинні готуватись і проводитись таким чином, щоби сприяти позитивній пропаганді спорту. Тому до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру – проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, силача, стрільця, плавця тощо.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану федерації, спортивної школи, клубу тощо. Цілком очевидно, що проведення значної кількості змагань протягом року вимагає великої роботи зі створення й утримання в належному стані навчально-спортивної бази, інвентарю, обладнання тощо, а також з організації та проведенню відповідної роботи з підготовки суддів, створенню суддівських колегій або суддівських бригад; систематичного вдосконалення кваліфікації суддівських кадрів.

Нижче наведено групи основних видів змагань.

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні:

1. За напрямом (метою): навчальні, відбіркові, першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади, матчеві (товариські) зустрічі, змагання з інваспорту, масового спорту, спорту для всіх, змагання, які проводяться за спрощеною програмою;
2. За формою заліку: особисті, командні та особисто-командні;
3. За масштабом: шкільні, вузівські, районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні;
4. За представництвом: територіальні та відомчі;
5. За значимістю: класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті, конкурси, змагання «з листа».

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки спортивної роботи, виявити кращих, визначити склад збірної вузу, залучити до занять спортивною руховою активністю більше студентів. Всі завдання точно вказуються у програмі та положенні про змагання.

**Програма змагань.** Програма змагань – це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів.

В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за полегшеними та спрощеними правилами.

**Положення про змагання.** Положення про змагання, затверджене керівником організації, що проводить змагання, є провідним юридичним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань. В Положенні вказуються:

1. Мета та завдання;
2. Місце і час проведення;
3. Фінансування та керівництво змаганнями;
4. Програма;
5. Вимоги до учасників та команд;
6. Порядок визначення переможців;
7. Нагородження.

**Підготовка та проведення змагань.** Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На першому – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;



4) кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплати суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.

5) термін складання звіту про проведенні змагання.

6) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

1) матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);

2) план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На другому етапі уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація. Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);
- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків, ін.;
- визначення складу суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;
- підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації.

На третьому етапі підготовки проводяться мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

**Порядок проведення змагань** – це чітке управління ходом змагань. Чітке управління змаганнями залежить від першої наради представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати роз'яснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань.

До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань, папір для записів тощо.

Змагання відкриваються парадом учасників. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення параду повинно бути святково нарядним, радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада. На змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади, які складаються з старшого судді на виді та суддів. Старший суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, виявляє причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установка та заміна приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді.

Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування).

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

**Підведення підсумків.** Для швидкого підведення підсумків важлива чітка робота судді-секретаря, який перевіряє правильність виведення середнього і кінцевого балу в кожному протоколі, сумує його з результатами попереднього виду, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти. Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапора змагань новими чемпіонами).

**Парад закриття змагань.** На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапора учасники урочистим маршем покидають залу.

**Нагородження переможців.** Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

**Складання звіту про змагання.** По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;
- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

### **10.3. Основи суддівства**

Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо.

Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до Правил змагань.

Правила вимагають, щоби спортивні вправи виконувалися у відповідності до вимог, без порушень встановлених норм.

У таких змаганнях, як гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду вправи повинні виконуватися з достатньою амплітудою рухів, чітко, впевнено, гарно і виразно.

**Правила суддівства.** В змаганнях, в яких оцінювання вправ проводиться за якістю виконання, як правило з використанням 10-ти бальної шкали з точністю до десятих. У таких змаганнях оцінювання вправи проводиться шляхом зменшення оцінки за допущені спортсменом помилки. Розрізняють дрібні (незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що), середні (нечіткий темп виконання, нестійке приземлення то що) та грубі (серйозні похибки техніки виконання) помилки. В залежності від виду помилки оцінка зменшується відповідно на: 0, 1; 0, 2; 0, 3 бали. За зупинку чи падіння з приладу, відповідно зменшується на 0, 5 бала.

У видах змагань, де оцінювання виступів спортсменів проводиться за кількісними показниками (важка і легка атлетика, ігрові види спорту) результат визначається за секундами, кілограмами, голами, очками тощо. При можливості окремий суддя слідкує за дотриманням встановлених правилами норм, наприклад, форма одягу і взуття, вага і розміри спортивного інвентарю, способи виконання вправ, заступи за лінію відштовхування при стрибках у довжину тощо.

Є окремі вимоги та стандарти до приладів вимірювання результатів: секундомірів, пристроїв для вимірювання ваги, довжини, дистанції тощо.

**Вимоги до суддів.** Так, як оцінювання виступу спортсмена проводить бригада суддів, оцінки яких часто не збігаються, то старший суддя,

записавши оцінки своїх помічників, виводить кінцеву оцінку, закреслюючи у протоколі послідовно найбільші та найменші оцінки.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою зоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні нотуватися і усі записи судді повинні зберігати до часу завершення подачі апеляцій.

Дбайливо підготовлені та проведені спортивні змагання є невід'ємною складовою оздоровчо-рекреаційної рухової активності і навчально-тренувального процесу, важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя і пропаганди засобів доступного спорту серед населення.

### **Питання для повторення навчального матеріалу:**

1. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
2. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
3. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
4. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
5. На підставі якого документу складається Програма змагань?
6. Ким затверджується положення про змагання?
7. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
8. Яким чином проходить відкриття змагань?

9. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?

10. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.
3. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / М. М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
4. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
5. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – 176 с.
6. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
7. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
8. Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

10. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.
11. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «Физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. № 2. – С. 101-108.
12. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
13. Золотов М. И. Экономика массового спорта: учебн. пособ. / М. И. Золотов, Н. А. Платонов, О. И. Вапнярская. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
14. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
15. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
16. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учебн. пособ. / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
17. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
18. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – С. 8–20.



19. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
20. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
21. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
22. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
23. Международная хартия физического воспитания и спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 102-106.
24. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
25. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
26. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
27. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. – 81 с.
28. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.

29. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
30. Пилюян Р. А. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество // Теория и практика физической культуры / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – 1999. – №7. – С. 16-19.
31. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина / В. Н. Платонов. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
32. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
33. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
34. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
35. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.
36. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
37. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручн. для студ. вищ. навчал. закладів фіз. культ. і сп. / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т. 2. – С. 320-353.

38. Товт В. А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посіб. / В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михайлович, М. І. Товт-Коршинська. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
39. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
40. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 3-5.
41. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
42. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОП Бровін О. В., 2015. – 295 с.
43. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учеб.-метод. пособ. / А. М. Якимов. – М : Terra-Спорт, 2003. – 176 с.
44. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV. – 192 p.
45. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26-35.
46. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1. – P. 88-91.
47. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 13 p.

48. Brehm W., Bis K. «To get Germany moving» – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.
49. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.
50. Charell M. Aerobik 1983 by Fraz Scheiping Verlag gmbh co / M. Charell. – 1983. – 515 p.
51. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P.W. Darst, R.P. Pangrazi. – 6th ed. – San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV. – 560 p.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### ТЕСТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

#### Варіант 1

- 1) **До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Сучасні фітнес-технології»?**
- А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
  - Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку оздоровчо-рекреаційної спрямованості;
  - В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
  - Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;
- 2) **Чому теорія і технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості; є науковою дисципліною?**
- А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
  - Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
  - В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
  - Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;

3) **Чому «Сучасні фітнес-технології» є навчальною дисципліною?**

- А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
- Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
- В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
- Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;

4) **Що є предметом вивчення сучасних фітнес-технологій?**

- А. Система доступних для населення видів спорту;
- Б. Підручники і посібники з фітнес-технологій;
- В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;
- Г. Основні положення теорії фізичного виховання;

5) **Що є об'єктом вивчення сучасних фітнес-технологій?**

- А. Основні положення теорії фізичного виховання;
- Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;
- В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
- Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;

6) **Що є суб'єктом вивчення сучасних фітнес-технологій?**

- А. Основні положення теорії фізичної культури;
- Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;
- Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;

- 7) **З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана дисципліна «Сучасні фітнес-технології»?**
- А. Загальна педагогіка;
  - Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
  - В. Анатомія;
  - Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 8) **За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?**
- А. Кожен 20 українець є інвалідом;
  - Б. Кожен другий українець є інвалідом;
  - В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;
  - Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;
- 9) **Що підтверджує, що оздоровчо-рекреаційна спрямованість є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?**
- А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і ін.;
  - Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;
  - В. Практика фізичного виховання школярів;
  - Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;

**10) Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**

- А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;
- Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;
- В. Систему фізичного виховання дорослих;
- Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;



**Варіант 2**

- 1) **Що означає термін у перекладі з грецької мови «турнкуст»?**
  - А. Доступні види спорту;
  - Б. Система емпіричних та теоретичних знань про оздоровчо-рекреаційну спрямованість;
  - В. Мистецтво державного управління;
  - Г. Мистецтво спритності?;
  
- 2) **Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?**
  - А. Технічний компонент оздоровчо-рекреаційної спрямованості;
  - Б. Фізіологічні засади фізичних вправ;
  - В. Наукові досягнення інших наук;
  - Г. Педагогічний бік тренувань.
  
- 3) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?**
  - А. Розроблено основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності»;
  - Б. Розроблено свій понятійний апарат;
  - В. Вперше для проведення уроків був використаний музичний супровід;
  - Г. Чітка схема проведення уроку;
  
- 4) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?**
  - А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;

- Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
- В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ;
- Г. Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.

**5) Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної спрямованості?**

- А. Доступність;
- Б. Використання у вільний час;
- В. Групові та/або самостійні заняття;
- Г. Спрямованість на вищі досягнення;

**6) Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**

- А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури;
- Б. Організація спортивної активності;
- В. Протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
- Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.

**7) Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?**

- А. Спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);
- Б. Спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
- В. Спеціально організована трудова діяльність;

Г. Спеціально організована рухова активність, яка може бути добровільною (що проводиться у вільний від навчання час);

**8) Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**

А. Види спорту, чи їх елементи;

Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;

В. Населення різних клімато-географічних зон;

Г. Здоров'я населення;

**9) Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної спрямованості дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?**

А. 30-хвилинні заняття;

Б. 10-хвилинні заняття;

В. 1-6 днів на тиждень;

Г. 4-6 днів на тиждень.

**10) Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?**

А. Так;

Б. Ні;

В. І так і ні;

Г. В окремих випадках;

**Варіант 3**

- 1) **В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної спрямованості?**
  - А. Рекреаційних;
  - Б. Спортивних;
  - В. Оздоровчих;
  - Г. Фітнес-програмах.
  
- 2) **Що представляють собою спортивні програми?**
  - А. Техніку виконання спортивних вправ;
  - Б. Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи;
  - В. Наукові досягнення спортивних наук;
  - Г. Засоби фізичного виховання.
  
- 3) **Що представляють собою фітнес-програми?**
  - А. Заняття спортивними вправами;
  - Б. Заняття фізичними вправами;
  - В. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
  - Г. Заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.
  
- 4) **Що представляють собою рекреаційні програми ?**
  - А. Розроблені правила проведення та структура уроку;
  - Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Заняття фізичними вправами розважального характеру;

Г. Розроблена спеціальна термінологія з назвами вправ рекреаційного характеру.

**5) Що представляють собою оздоровчі програми?**

- А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
- Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
- В. Групові та/або самостійні заняття;
- Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

**6) На які види поділяються спортивні програми?**

- А. Спортивно-оздоровчі;
- Б. Офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України;
- В. З протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
- Г. Неофіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

**7) На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?**

- А. На одному виді рухової активності;
- Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
- В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
- Г. На поєдній рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.

- 8) **В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?**
- А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
  - Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
  - В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
  - Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.
- 9) **При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?**
- А. Емоційна складова;
  - Б. Систематичність занять;
  - В. Контингент учасників;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.
- 10) **Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**
- А. В газетах;
  - Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
  - В. В спортивній популярній літературі;
  - Г. В окремих літературних джерелах;

**Варіант 4**

**1) Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?**

- А. Установка на досягнення кінцевого результату тренувань;
- Б. Цільова установка (*де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар*);
- В. Кінцева установка (*де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар*);
- Г. Заключна установка (*де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар*).

**2) Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?**

- А. Техніка виконання спортивних вправ;
- Б. Вправи з фітнесу оздоровчого напрямку;
- В. Етапи тренування (*де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ*);
- Г. Зміст програми (*де не вказуються назви і зміст етапів тренування, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ*).

**3) Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?**

- А. Методи контролю та оцінки;

- Б. Номери занять фізичними вправами;
  - В. Перелік теоретичних і практичних занять;
  - Г. Заходи з профілактики різноманітних захворювань.
- 4) **Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?**
- А. Правила проведення уроків;
  - Б. Комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Теми занять фізичними вправами розважального характеру;
  - Г. Заходи безпеки та застереження.
- 5) **Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?**
- А. Вступ до програми;
  - Б. Головний розділ;
  - В. Спеціальна література та джерела;
  - Г. Заключна частина;
- 6) **Що є основою стретчингу?**
- А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
  - Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
  - В. Протистояння зростаючої гіподинамії;
  - Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- 7) **Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?**
- А. На одному виді рухової активності;



- Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;
- В. Спеціально організована трудова діяльність;
- Г. Оцінка фізичного стану тих, хто займається.

**8) Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?**

- А. Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO);
- Б. Європейська конфедерація «Спорт и здоров'я» (CESS);
- В. Науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія);
- Г. Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA).

**9) Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?**

- А. Стресогенні фактори;
- Б. Заходи формування свідомого ставлення до участі в програмі;
- В. Націленість на отримання задоволення від занять;
- Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

**10) Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?**

- А. Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури;
- Б. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України;
- В. Інститут передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук;

Г. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.

**Варіант 5****1) Що означає термін аеробіка?**

- А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
- Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
- В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.);
- Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.

**2) 1) На які два типи поділяються фітнес-програми?**

- А. Засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості;
- Б. Засновані на фітнесі оздоровчого напрямку;
- В. Засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані;
- Г. Засновані на вправах з легкої атлетики.

**3) Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?**

- А. Аеробіка К. Купера;
- Б. Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкса, 2000);
- В. Програма з оздоровчої ходьби;
- Г. Армреслінг.

**4) На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?**

- А. Дві;
- Б. Три;

- В. Чотири;
- Г. Вісім.

**5) Що являє собою тест К. Купера?**

- А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

**6) Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?**

- А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
- Б. Осіб з надмірною масою тіла;
- В. Осіб похилого віку;
- Г. Осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.

**7) Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?**

- А. Яка еквівалентна 1000 кроків;
- Б. Яка еквівалентна 3000 кроків;
- В. Яка еквівалентна 5000 кроків;
- Г. Яка еквівалентна 10000 кроків.

**8) Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?**

- А. Кардіо-тренажери;
- Б. Трекери;
- В. Спірографи;

Г. Манометри.

- 9) **Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?**
- А. Осіб молодіжного і середнього віку;
  - Б. Осіб з відхиленнями у здоров'ї;
  - В. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
  - Г. Осіб, які мають середній рівень фізичної підготовленості.
- 10) **З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?**
- А. З ходьби й стретчингу;
  - Б. З стрибкових вправ;
  - В. З силової гімнастики;
  - Г. З аквілібристики;

**Варіант 6**

- 1) **Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?**
  - А. Можливості травмування під час катання на роликах;
  - Б. Ефективний розвиток аеробних спроможностей;
  - В. Висока емоційність;
  - Г. Аеробні танці, танцювальні вправи.
  
- 2) **Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?**
  - А. Бельгієць Джон-Джозеф Мерлін;
  - Б. Брати Олсон;
  - В. Французький актор Луїс Лагранж;
  - Г. Джеймс Пимптон.
  
- 3) **В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?**
  - А. 1760 році;
  - Б. 2000 році;
  - В. 1895 році;
  - Г. 1955 році.
  
- 4) **Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?**
  - А. Для розваг;
  - Б. Для прогулянок і фітнесу;

- В. Для екстремального (акробатичного) катання;
- Г. Універсальні.

**5) Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?**

- А. За рахунок більших навантажень;
- Б. За рахунок високої вартості технічних пристроїв;
- В. За рахунок швидкості переміщення в просторі;
- Г. За рахунок високого емоційного фону занять.

**6) Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?**

- А. З довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- Б. З автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- В. З невизначеним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
- Г. З дистанційним регулюванням тренувальних параметрів.

**7) Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?**

- А. В Європі у 80-х роках;
- Б. В Азії у 70-х роках;
- В. В США у 90-х роках;
- Г. В Бразилії у 95-х роках.

**8) Що таке сайклінг і спіннінг?**

- А. Тренування на кардіо-тренажерах;
- Б. Тренування на велосипедах;
- В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
- Г. Групове тренування на спінбайках.

**9) Яка різниця між сайклінгом і спіннінгом?**

- А. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;
- Б. Під час сайклінга навантаження розподіляться рівномірно на верхню і нижню частини тіла;
- В. Спіннінг нагадує швидкісну їзду, як спортсмени на велогонках;
- Г. Не має різниці.

**10) З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?**

- А. Розвитку загальної витривалості;
- Б. Розминочно-відновлювального;
- В. Швидкісно-силового;
- Г. Універсального.



**Варіант 7**

- 1) **Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?**
- А. У 2006 р. Марко Поло;
  - Б. У 1969 р. Дж. Соренсен (США);
  - В. У 1975 р. французький актор Луїс Лагранж;
  - Г. У 1975 р. Джеймс Бонд.
- 2) **Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?**
- А. Аеробної витривалості;
  - Б. Демократизму і колективізму;
  - В. Силової витривалості та корекції фігури;
  - Г. Координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації.
- 3) **Що таке степ-аеробіка?**
- А. Тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см.;
  - Б. Тренування в атлетичному стилі зі штангою;
  - В. Тренування в атлетичному стилі з гирями;
  - Г. Тренування в атлетичному зі скакалкою.
- 4) **Що таке роуп-скіппінг?**
- А. Вправи для розваг;
  - Б. Поєднання прогулянок і фітнесу;
  - В. Комбінація вправ для екстремального (акробатичного) катання;

Г. Комбінація різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

**5) Що таке фітбол-аеробіка?**

- А. Комплекс різноманітних рухів;
- Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
- В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
- Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

**6) Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?**

- А. Гідрорелаксація (на розслаблення);
- Б. Аквастретчинг (на гнучкість);
- В. Акваатоніка (для підтримки тону м'язів);
- Г. Акваданс (синхронність і ритміка).

**7) Що являє собою програма з бодібілдингу?**

- А. Система фізичних вправ з калланетики;
- Б. Система фізичних вправ на м'язи брючного пресу;
- В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;
- Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.

**8) Яка мета занять калланетикою?**

- А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;

- Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
- В. Індивідуальне тренування аеробікою;
- Г. Групове тренування фітнесом.

9) **Яка мета занять шейпінгом?**

- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;
- Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
- В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
- Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.

10) **В чому полягає особливість виконання вправ за системою Платеса?**

- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
- Б. Виконання вправ розминочно-відновлювального характеру;
- В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
- Г. Виконання вправ універсального характеру.

**Варіант 8**

- 1) **За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?**
- А. За спеціальністю «валеологія»;
  - Б. За спеціальністю «фітнес та рекреація»;
  - В. За спеціальністю «фізична реабілітація»;
  - Г. За спеціальністю «спорт (за видами діяльності)».
- 2) **За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?**
- А. За кваліфікацією фітнес-дизайнер;
  - Б. За кваліфікацією фітнес-інструктор;
  - В. За кваліфікацією вчитель фізичної культури, фітнес-тренер;
  - Г. За кваліфікацією фітнес-тренер.
- 3) **На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
- А. Спеціальну атлетичну підготовку;
  - Б. Досягнення високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
  - В. Збереження високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
  - Г. Тренування в межах фізичних можливостей представників різних вікових і соціальних груп населення;.

- 4) **Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?**
- А. Комплексних заходів із формування здорового способу життя;
  - Б. Впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
  - В. Фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів з урахуванням національних традицій;
  - Г. Комбінацією різних видів професій.
- 5) **В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
- А. В будинках культури, палацах учнівської молоді, місцях відпочинку населення;
  - Б. В навчальних і спортивних установах;
  - В. В спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві;
  - Г. В санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах пори.
- 6) **До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
- А. Творчої професійно-педагогічної;
  - Б. В екстремальних умовах;
  - В. Фізкультурно-оздоровчої;
  - Г. Агітаційно-пропагандистської роботи.
- 7) **Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?**
- А. Фотошопінгу;

- Б. Навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- В. Технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів;
- Г. Адоб-рідеру.

**8) Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?**

- А. Склад крові;
- Б. Техніка виконання вправ;
- В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості;
- Г. Параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

**9) Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?**

- А. Нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом;
- Б. Можливість складати уроки за бажанням, перебудовувати та аналізувати їх зміст;
- В. Колір спортивної форми;
- Г. Доцільність тих чи інших вправ і альтернативні варіанти комплексів вправ.

**10) Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?**

- А. Знання китайської мови;
- Б. Освоєння сучасних комп'ютерних технологій;
- В. Математична освіта;
- Г. Кулінарне мистецтво.

**Варіант 9**

- 1) **Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?**
  - А. Корективи проведення занять;
  - Б. Перспективні напрямки розвитку;
  - В. Рекомендації щодо працевлаштування;
  - Г. Зміни до Правил змагань з олімпійських видів спорту.
  
- 2) **Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?**
  - А. Спортивна аеробіка, художня гімнастика, гирьовий спорт;
  - Б. Легка атлетика, футбол, плавання (в тому числі дайвінг);
  - В. Стрибки у воду, біатлон, спортивне орієнтування;
  - Г. Парашутний спорт, триатлон, амреслінг.
  
- 3) **На який термін складається календарний план спортивних заходів?**
  - А. На місяць;
  - Б. На півріччя;
  - В. На рік;
  - Г. На чотири роки.
  
- 4) **В залежності від напряму (мети), на які види поділяються змагання?**
  - А. Навчальні, відбіркові, , змагання з інваспорту;
  - Б. Першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади;
  - В. Масового спорту, спорту для всіх;

Г. Матчеві (дружні) зустрічі, а також ті, які проводяться за спрощеною програмою.

**5) На підставі якого документу складається Програма змагань?**

- А. Плану-календарю спортивних заходів;
- Б. Кошторису витрат;
- В. Оголошення про проведення змагань;
- Г. Вказівок і рекомендацій вищого керівництва.

**6) Ким затверджується положення про змагання?**

- А. Спортивною командою;
- Б. Управлінням охорони здоров'я;
- В. Фізкультурно-спортивним колективом;
- Г. Керівником організації, що проводить змагання.

**7) Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?**

- А. Підготовку спортивної форми;
- Б. Підготовку необхідної документації;
- В. Підбір суддів та відповідальних осіб;
- Г. Підготовку місць змагань та інвентарю.

**8) Яким чином проходить відкриття змагань?**

- А. За сигналом судді-стартера;
- Б. Під музику Чайковського;
- В. Парадом учасників;
- Г. За домовленістю організаторів і учасників.



**9) Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?**

- А. Скаргу до дисциплінарного комітету змагань;
- Б. Звіт про проведені змагання;
- В. Лист-подяки;
- Г. Декларацію.

**10) Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?**

- А. Правил змагань;
- Б. Інструкції по експлуатації приміщення;
- В. Спортивної етики і кодексу честі спортсмена;
- Г. Рекомендацій ветеранів спорту.