

ЛЕКЦІЇ З ПРЕДМЕТУ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ»
для студентів спеціальності – 073 – менеджмент, факультет: туризму

ТЕКСТИ ЛЕКЦІЙ (короткий зміст)

Тема 1: ВВЕДЕННЯ ДО КУРСУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ”.

Поняття "рекреація" вживається досить давно і в залежності від сфери свого використання може мати дещо інший сенс. Різні точки зору на зміст рекреації, що можна зустріти у різних літературних джерелах, мають разом з тим багато спільного.

Українська енциклопедія також дає тлумачення поняття "рекреація". У ній пояснюється, що термін являє собою сукупність етимологічних (*розділ лінгвістики, що вивчає походження слів*) значень:

- *recratiatio* (лат.) - відновлення;
- recreation* (франц.) - розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій.

На думку В.Н.Видріна (1986), фізична рекреація це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, переключення на інші види діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну та інтелектуально втому, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами.

Форми рекреації:

- *Дорожна* – пересування рекреантів у лісі дорогами з твердим покриттям;
- *Бездорожна* – вільне переміщення лісом. Використовується при прогулянках, походах, екскурсіях;
- *Таборова* – встановлення наметів, розпалювання вогнища та ін. завдання екологічної школи.
- *Матеріальна* – передбачає не промисловий збір грибів, ягід, плодів, полювання, рибальство;
- *Транспортна* – пересування за допомогою транспорту. Вважається найшкідливішою в рекреаційних зонах.

Функції рекреації у суспільстві

Функції, які покладаються на рекреацію суспільством, можна поділити на три умовних групи:

- 1) *медико-біологічні,*
- 2) *соціально-культурні та*
- 3) *економічні.*

Тлумачення основних понять в теорії рекреації

Рекреаційно-оздоровча діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини при умові отримання задоволення.

Рекреаційний потенціал – це властивості природних і суспільних об'єктів, які можуть використовуватись або використовуються для цілей оздоровлення чи відновлення, поповнення, розширення, накопичення духовних і фізичних сил людини у вільний від основного виду діяльності час.

Рекреаційна галузь – галузь господарства, пов'язана із освоєнням рекреаційних ресурсів, створенням рекреаційних об'єктів, галузь невиробничої сфери щодо надання рекреаційних послуг.

Рекреаційна індустрія – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Рекреаційні ресурси – все те, що необхідне для повноцінного функціонування і розвитку рекреаційної сфери (галузі). Є

- природні рекреаційні ресурси,
- історико-культурні та
- соціально-економічні.

Дозвілля - синонім поняття "вільний час" - частина позаробочого часу, яка залишається у людини (групи, суспільства) після вирахування різних невід'ємних необхідних витрат. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

Відпочинок – це сукупність дій, які забезпечують його ефективність за такими функціями: ліквідація відчуття втоми, можливість розважитись, покращення стану здоров'я, можливість духовного збагачення.

Рекреанти - особи, що перебувають у рекреаційній сфері та споживають рекреаційно-оздоровчі послуги.

Рекреаційна стежка – прокладається в місцях, які приваблюють своїми живописам, природними пам'ятками. Приблизна довжина від 5 до 25 км. Призначаються для самостійних подорожей рекреантів. Забезпечуються стежки інформаційними засобами: вказівниками, плакатами чи буклетами з детальним описом маршруту.

Теренкур – метод лікування та оздоровлення дозованою ходьбою. Застосовується в курортології.

ТЕМА 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації

Фізичні вправи є довільними рухами, що застосовуються для фізичного удосконалення людини, зміцнення здоров'я, організації активного дозвілля тощо.

Класифікація фізичних вправ:

- 1) Силові вправи
- 2) Швидкісно-силові вправи
- 3) Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості
- 4) Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості
- 5) Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості
- 6) Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності
- 7) Фізичні вправи, що вимагають збереження рівноваги
- 8) Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних фізичних якостей.

Раціональне харчування і здоров'я людини

Раціональним називається таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту.

Харчовий раціон – склад та кількість харчових продуктів, використаних упродовж доби.

Їжа – суміш приготованих для вживання продуктів.

Продукти харчування – природні або штучні поєднання харчових речовин, які є найрізноманітнішими органічними та неорганічними сполуками.

Збалансованим називається харчування, при якому в раціоні міститься оптимальне за кількістю та якістю плані співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної дії.

Робоча група ВООЗ з проблем харчування міжнародної програми профілактики хронічних неінфекційних захворювань розробила та затвердила

Редуковане харчування ґрунтується на суворому обмеженні споживання їжі (в середньому у 2-3 рази менше за норму).

Роздільне харчування – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів. Засновником вчення про роздільне харчування є Шелтон, який вважав, що якщо не змішувати різні за природою харчові продукти, то вони повніше перетравлюються, що запобігає кишковій аутоінтоксикації та перенапруженню діяльності травних органів.

Нервова анорексія – наполегливе прагнення до схуднення шляхом самообмеження в їжі через страх перед ожирінням і збільшенням маси тіла.

Раніше анорексія вважалася суто жіночим захворюванням, але сучасні чоловіки успішно борються з такою "дискримінацією": у 1950 – 60-і роки співвідношення було 1:20, а зараз – 1:10.

Нервова булімія – розлади харчування з нападами обжерливості, після яких хворий звільняється від того, що з'їв, викликаючи блювоту, рідше – за допомогою клізми, послаблювального чи сечогінного.

Неконтрольована обжерливість – неконтрольоване споживання їжі.

Орторексія – одержимість правильним харчуванням.

Порушення апетиту – вживання неїстівних продуктів. Іноді апетит змінюється при зараженні особливими видами глистів. Порушення апетиту є

небезпечним захворюванням, наслідками якого досить часто бувають отруєння речовинами (наприклад, свинцем), що містяться в деяких фарбах і будматеріалах.

Ожиріння. Велику загрозу проблема ожиріння становить для дітей.

ТЕМА 3. РЕКРЕАЦІЯ У МІСЬКИХ ПАРКАХ КУЛЬТУРИ

Історія парків налічує тисячі років. Перші відомості про парки знаходять в Древньому Єгипті. Залежно від розміщення алей і зелених насаджень, характеру оформлення рослинністю і спорудами парки набувають різного стилю.

У 16-18 ст. в Європі сформувались такі типи парків:

- терасний (італ.) – парк, розташований на терасах зі сходами, скульптурами;
- регулярний (франц.) – парк, що має чітке геометричне планування, підстрижені зелені насадження;
- ландшафтний або красвидний (англ.) – парк, який характеризується вільним плануванням території і мальовничою композицією об’єктів.

З 19 ст. широкий розвиток отримали громадські парки, які поступово набувають рис своєрідних клубів просто неба. До шедеврів садово-паркового мистецтва відноситься парк “Софіївка”, який називають перлиною України. Уманський парк є еталоном для спеціалістів садово-паркового мистецтва. До найбільших штучних паркових масивів України відноситься Тростянецький парк, який вважається музеєм декоративних колекцій. Найдавнішим є парк на Чернігівщині в селі Сокиринці. Він створювався впродовж 80 років (з 1763 по 1835) і вважається одним з найкращих взірців садово-паркового мистецтва в Україні. “Олександрія” – дендропарк ботанічного саду УНА, розташований в м. Білій Церкві Київської обл.

Ландшафт – німецьке слово, у перекладі означає “вид місцевості”.

До основних форм рекреаційно-оздоровчих занять у міських ПКіВ відносяться такі:

- самостійні заняття (ранкова гігієнічна гімнастика під керівництвом інструктора, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, рухливі та спорт. ігри);
- навчально-тренувальні заняття з видів спорту КФК (підприємств, установ, закладів освіти);
- змагання на призи парків з різних видів спорту;
- свята, організовані адміністрацією парків;
- змагання, свята, які проводять колективи фізкультури, спорт. комітети, фізкультурно-спортивні товариства;

ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІТНЕСУ

Є кілька версій історії фітнесу.

Антична. За цією версією мета фітнесу – внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в 5 столітті до н.е. древні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для обраних.

Американська. «Офіційно» фітнес з'явився в США близько 40 років тому, хоча перші фітнес–програми сформувалися під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з обтяженнями, зміцнювали м'язи преса, підтягувалися. Потім ці прості вправи стали класикою і з роками були вдосконалені.

Російська. До Росії фітнес прийшов відносно недавно, близько 30 років тому. До того моменту росіяни практично забули, як треба стежити за собою. До початку історичних змін в 80-і роки в нашій країні фітнесу не було. Був тільки спорт і фізкультура. Під словом «спорт», все-таки, мається на увазі професійні заняття тим чи іншим видом фізичної активності.

Мета та завдання фітнесу. класифікація фітнес-програм та їх характеристика.

Під загальним фітнесом розуміють оптимальну якість життя, яка охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти.

В основу концепції «фітнес» покладений принцип **ФІТТ** (еф-ай-ті-ті):

F (від англ. – «частота») – кількість занять на тиждень;

I (від англ. – «інтенсивність») – характеристика важкості роботи, яка визначається рівнем ЧСС;

T (від англ. – «час») – тривалість занять;

T (від англ. – «тип») – вид занять залежно від засобів і методів, що використовуються.

Ідеологією фітнесу, яка реалізується в оздоровчих програмах, є **органічне поєднання психічного та фізичного компонентів**. Тобто, з одного боку, термін „*фітнес*” ототожнюється з поняттям здоров'я, з другого – фітнес є станом щасливого, гармонійного життя, який охоплює не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери.

Отже, поняття „*фітнес*” має у своїй основі два головні компоненти: здоров'я і нормальний стан.

ГОЛОВНОЮ МЕТОЮ фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я, ведення здорового способу життя, що дозволяє зберігати і зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму та вести активний спосіб життя

Класифікація фітнес – програм базується:

а) *на одному виді рухової активності* (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.);

У свою чергу, фітнес – програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- 1) види рухової активності аеробної спрямованості;
- 2) оздоровчі види гімнастики;
- 3) види рухової активності силової спрямованості;
- 4) види рухової активності у воді;
- 5) види рухової активності, засновані на косметичних видах оздоровчої гімнастики

б) *на поєднанні декількох видів рухової активності* (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);

в) *на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя* (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

Оздоровчий вплив фітнесу на організм

Дослідження К. Купера дозволили встановити ряд позитивних зрушень в стані здоров'я людини, що дають можливість говорити про ефективність занять аеробікою: зміцнення кісткової тканини; захист від ризику виникнення серцево-судинних захворювань, зниження ризику виникнення атеросклерозу; збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що, в свою чергу, впливає на тривалість життя; зменшення утворення тромбів в крові, що важливо для людей, які перенесли інфаркт; нормалізація ваги тіла; нормалізація психоемоційного стану людини; поліпшення інтелектуальних здібностей; підвищення працездатності та інше

Головний доказ ефективності аеробних вправ – морфофункціональна перебудова організму, яка лежить в основі вдосконалення механізмів адаптації.

ТЕМА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ЗАСНОВАНИХ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вперше аеробіку, як вид оздоровлення, запропонував американський лікар Кеннет Купер. Він назвав свою систему “нова аеробіка”.

За визначенням К.Купера, ”аеробіка – це система вправ, що покликана зміцнювати здоров'я і насамперед серце, легені і кровonosні судини. Практично всі вправи активізують діяльність серцево-судинної системи, вони можуть бути взаємозамінними, еквівалентними щодо впливу на організм”.

ВИДИ АЕРОБІКИ:

1. Оздоровча аеробіка

Спрямована на поліпшення здоров'я і самопочуття людини: фанк-аеробіка, стріт-джем, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, тай-бо, фітбол, фітбокс, карате-аеробіка, його-аеробіка, памп-аеробіка, super strong та ін .

2. Спортивна аеробіка

Заснована на рухах оздоровчої аеробіки, з 1995 року є офіційно визнаним видом спорту — досить складним, майже екстремальним;

3. Прикладна аеробіка

Може мати профілактичну, лікувальну та спортивну спрямованість. Застосовується для реабілітації інвалідів, підготовки спортсменів у різних видах спорту і працівників на великих виробництвах.

Популярні види оздоровчої гімнастики (йога, бодібеленс, фітбол, босу, стретчинг)

Йога

Йога. Слово йога означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. За уявленням його кожна людини повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Причиною хвороб, за йогою, у загальному випадку є порушення законів поведінки, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок.

Bodybalance (бодибаланс).

Bodybalance складається з йоги та пілатесу. Вправи потрібно виконувати, контролюючи дихання, повільно. Bodybalance дозволить розвинути пластичність, силу і витривалість організму.

Фітбол

Являє собою комплекс вправ, що виконуються за допомогою незвичайного інвентарю — спеціальних надувних м'ячів. Сприяє зміцненню м'язів сідниць, преса і спини. Підходить тим, хто бажає скорегувати поставу, розвинути гнучкість, поліпшити пластику рухів.

Bosu

Вправи виконуються на спеціальному тренажері, що нагадує літаючу тарілку і дозволяє задіяти м'язи, про існування яких більшість жінок навіть не підозрюють. Тренування розвиває силу, гнучкість і координацію, зміцнює вестибулярний апарат і покращує поставу.

Стретчинг

Само слово **стретчинг** (stretching) походить від англійського stretch, що в перекладі означає "тягнути", "витягати". Тому не дивно, що цей вид фітнесу спрямований саме на розтяжку м'язів. Комплекс вправ призначений спеціально для того, щоб зробити суглоби більш рухливими й гнучкими, а м'язи — еластичними.

Оздоровча система ци-гун

Оздоровча гімнастика ци-гун є важливим елементом східної народної медицини і розглядається як один з головних засобів зміцнення здоров'я та профілактики багатьох хвороб. Основний принцип гімнастики ци-гун - протистояти факторам, які руйнують здоров'я і в складні критичні моменти вміти

правильно реалізувати свої внутрішні резерви для вирішення складних життєвих ситуацій з найменшими негативними змінами в стані здоров'я.

Ушу

Ушу – одна з найвідоміших східних систем психофізичного вдосконалення. В більшій мірі вона відома як система, яка навчає військовому мистецтву – ведення бою та самозахисту.

ТАЙ-БО, ТАЙ-ЧИ

Семиразовий чемпіон світу з карате Біллі Бленкс на початку 90-х років минулого століття розробив свою техніку фітнес-тренувань, в якій поєднав елементи танцювальної аеробіки, кікбоксингу, тхеквандо і, безпосередньо, карате в супроводі енергійних музичних композицій. Цей комплекс отримав назву "**тай-бо**" і на початку XXI століття придбав величезну популярність, обійшовши навіть класичну та степ-аеробіку.

Тай-бо — це свого роду бойове мистецтво з східної етикою, філософією і стратегією воїна.

Каларіпаятту

Давнє індійське бойове мистецтво, що в сучасному світі злилося з розслаблюючій гімнастикою. Заняття побудовані на дихальних вправах, які копіюють рухи тварин. Метою даного виду фітнесу є поліпшення фігури, розвиток гнучкості і духовне самовдосконалення.

Байлотерапія

Мікс аеробіки. Вправи в даній методиці поєднують в собі латиноамериканські танці та аеробіку; виконуються з прискоренням темпу під етнічні ритми — венесуельські, африканські, східні; призначені для тренування м'язів живота, стегон і поліпшення контура ніг.

ТЕМА 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ

Аквааеробіка чи (аквафітнес) з'явилася приблизно 30 років тому, на хвилі буму розвитку фітнесу в Європі.

У стародавніх римлян зустрічаються описи свят на воді з театралізованими виставами, де від учасників вимагалось вміння не тільки добре плавати, а й зображати міфічні персонажі. Так, у Стародавньому Римі на Остійському озері щорічно в травні проводилися масові ігри та розваги, що отримали назву майюми. У програму цих ігор включали і виступи на воді. Давньоримський поет Марціал зазначав, що юнаки та дівчата плавали у вигляді тритонів і німф, складаючи гарні хороводи на воді.

Ідея аквааеробіки вперше була описана в манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, при навчанні східних єдиноборств, китайські ченці часто змушували своїх учнів, відпрацьовувати різкість і точність ударів у воді. У 20-30-і роки нашого століття було поширене так зване хороводне плавання, або фігурне

марширування у воді, під супроводом духового оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання.

В даний час основною **метою** занять аквафітнесу є підвищення рівня фізичного стану. У ньому використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетичний вигляд інструктора; вдало підібраний музичний супровід).

Аквааеробіка, спрямована на вирішення цілого ряду **завдань**:

- 1) підвищення дієздатності серцево-судинної і дихальної систем;
- 2) розвиток сили різних м'язових груп;
- 3) збільшення гнучкості і амплітуди рухів найважливіших суглобових зон корекція фігури;
- 4) поліпшення психоемоційного стану.

З цією метою в заняттях аквааеробікою вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових і альтернативних засобів впливу

Виділяють чотири основні напрями, які використовуються в заняттях гідроаеробікою: оздоровче, прикладне, лікувальне і спортивне.

ТЕМА 7. ФІТНЕС ПРОГРАМИ ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

1. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення:
 - 1.1 Зміст шейпінг-програм
 - 1.2 Поняття «шейпінг-моделі»
 - 1.3 Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс
 - 1.4 Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов
 - 1.5 Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов
2. Оздоровча система Пілатес.
3. Оздоровча система Бодіфлекс
4. Оздоровча система Калланетика.

Шейпінг (з англ. Shape – форма) – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, направлена на підвищення привабливості, яка об'єднує: заняття фізичними вправами, принципи харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію шейпінг-доглянутості. Не останню роль відіграє і духовне вдосконалення (шейпінг – тонких тіл). Батьківщиною шейпінгу є Санкт-Петербург. Ця система запатентована у 1988 році. Шейпінг став винаходом в області фізичної культури, був визнаний фахівцями Московського медичного інституту ім. П. Сеченова.

Існують наступні види шейпінг-тренувань : шейпінг-класік, шейпінг-про, шейпінг-юні, підлітковий шейпінг, шейпінг-терапія, шейпінг тонких тіл, шейпінг для вагітних.

Методика Пілатес – це своєрідна суміш **йоги, лікувальної фізкультури та хореографії**. Вправи виконуються в повільному темпі, що дає можливість при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, забезпечити струнку поставу. Збоку це навіть нагадує повільний танець.

Фізіотерапевти, спортивні лікарі використовують цю систему в реабілітаційній програмі пацієнтів з травмами хребта, жінок у допологовий та післяпологовий період. Вправи рекомендовано навіть людям, які з тих чи інших причин обмежені у фізичних можливостях.

"Бодіфлекс" поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування. Бодіфлекс включає нетрадиційну дихальну методику. Особливостями інших дихальних гімнастик є те, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів. Бодіфлекс – це аеробні вправи, при яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, дихання і вводять людину в аеробний стан, заряджають енергією.

Калланетика – це суміш хореографії, гімнастики і декількох видів національних танців – індійських, арабських і африканських. Дві третини **вправ** типово «жіночі» та спрямовані на корекцію проблемних зон, тобто живота, стегон і сідниць, допомагають підтягнути м'язи після родів і, навпаки, підготуватися до пологів, покращивши розтяжку. **Калланетика** не має обмежень за віком, вона – одна з найбільш безпечних видів **фітнесу**. Калланетика - це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани.

Fitness and recreation. Спеціальність 073 Менеджмент, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету туризму), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.