

типу нахилу вперед — до складних — стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Вправи хатха-йоги можна умовно поділити на чотири групи в залежності від спрямованості основних впливів на ті чи інші органи і функції організму: I група – вправи для повного відпочинку; II група – вправи для розвитку пластичності м'язів спини та рухливості хребта; III група – вправи для покращення функцій органів черевної порожнини та зміцнення м'язів тулуба; IV група – вправи для покращання функцій головного та спинного мозку, на зміцнення пам'яті, слуху, зору, на розвиток м'язів шиї та плечей.

Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики додає нового емоційного забарвлення, сприяє підвищенню інтересу до занять гімнастикою. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття базовими видами гімнастики, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення і розширення їхнього змісту.

**Спортивні** - основна задача, удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату, засіб виховання пластичності, виразності рухів. У спортивних видах гімнастики на сьогоднішній день новим слід вважати спортивну та танцювальну аеробіку.

**Висновки:**

1. Новоутворені види гімнастики, які широко використовуються на сьогоднішній день, дозволяють систематизувати їх у єдину класифікацію видів гімнастики.
2. Сучасні види гімнастики дозволяють задовольнити зростаючі потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають займатися для покращення свого здоров'я з використанням засобів науково-технічного прогресу та добре зарекомендованих оздоровчих систем.

#### **Література**

1. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів* — Тернопіль: «Навчальна книга—Богдан», 2001. - 4.1. - 272с.; 4.2. - 248с.
2. Ляцук Р.П., Огнистий А.В. *Гімнастика. Навчальний посібник*. – Ч-1.- Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Петров П.К. *Методика преподавания гимнастики в школе //Учеб. для студ. высш. учеб. заведений*. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
4. Шлемин А.М. *Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры*. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.
5. Смолевский В.М. *Гимнастика и методика преподавания*. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 330 с.
6. Менхин Ю.В. *Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях // Госкомспорт РСФСР, МОГИФК – Малаховка, 1987. – 80 с.*

## **ФІТНЕС ЯК СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВОЇ РОБОТИ З ШИРОКИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ**

*ОЛЕГ БУБЕЛА, РОМАН ПЕТРИНА*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

З кожним днем у світі зростає кількість видів фізкультурно-спортивної спрямованості. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлене пошуком нових ефективних засобів фізичного виховання які б відповідали сучасним запитам широких верств населення.

Фітнес — одна з найпопулярніших в усьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси — індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі — ритмічна гімнастика, характерними рисами якої є чіткий ритм, відносно невисокий темп, використання звичайних вправ, що впливають одна за іншою практично без перерви, музичний супровід. Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес (Рис. 1).

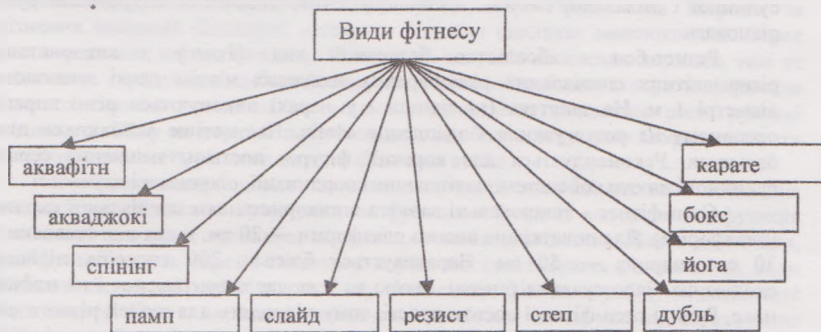


Рис 1. Види фітнесу

Аква-фітнес - заняття проводяться в басейні і складаються з серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування марші-у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами, танцювальні кроки тощо. Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантаження опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Обмежень по віку у цьому виді аеробіки немає — займатися можуть і зовсім юні, і літні. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину. Корисна аква-аerобіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій.

Аква-джокінг - заняття проводяться в басейні із спеціальним поясом, що утримує тіло у вертикальному положенні. Основна мета — домогтися максимального витягнення, розвантаження хребта за допомогою ваги власного тіла. При захворюваннях хребта і суглобів, відновлення після травм опорно-рухового апарату.

Спінінг або сайкл рібок - динамічне тренування на велотренажерах перед висячим у залі великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео пейзажі. При крутому підйомі потрібно натискати на педалі зі всієї сили, а при пологому спуску є можливість розслабитись. Бажаючим скинути зайві кілограми,

зміцнити м'язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під підбадьорливу музику сприятиме позитивним емоціям.

Памп-фітнес - силовий фітнес. Танцювальні елементи з нього виключені. Натомість них — різноманітні жими, нахили і присідання. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується тільки фізично підготовленим людям.

Слайд фітнес - силовий вид фітнесу, де ті що займаються надають особливе взуття, встають на спеціальну гладку доріжку довжиною 183 см і шириною 61 см і починають ковзати по ній, виконуючи вправи, що нагадують рухи лижника, ролера або ковзаняра. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, м'язів і суглобів, зміцнення координації рухів і рівноваги.

Резист-бол - абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Найчастіше займаються діти з батьками. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості

Степ-фітнес - танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинок (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — 30 см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелі вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Дубль степ - різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Йога фітнес - вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи і концентрацію уваги на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується людям, які захоплюються йогою.

Бокс-фітнес і карате — фітнес - види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ зв'язуються у цікаві, що імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодиночки або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів аеробіки.

Висновки.

1. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлене використанням сучасних досягнень спортивної індустрії та незвичними умовами виконаннями фізичних вправ.
2. Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використовують оригінальні засоби, характерні чітко вираженим оздоровчим ефектом.

#### Література

1. *Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базових елементів, термінологія й мовний професійного об'єкції в аеробіці // Учебно-методическое пособие. -К.: УТУФВС, 1998. - 33 с.*

## ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

РОМАН ПЕТРИНА, ІРИНА ЛАЗАРОВИЧ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

На сучасному етапі розвитку суспільства дедалі гостро постає питання про залучення широких верств населення до занять фізичною культурою. Адже здорове населення характеризує здорову державу. Проте стан здоров'я та фізичних кондицій більшості населення України викликає занепокоєння. Серед низки чинників, які негативно впливають на здоров'я населення держави, такі як екологічне середовище, забезпечення, стан міжособистісних стосунків (причина багатьох стресів) чи не найвагомішим є відсутність належного рівня рухової активності. Тому на перший план виходить проблема залучення широких верств населення до занять різними видами фізичних вправ.

Особливо гостро стоїть питання залучення жіночої частини населення оскільки на ній лежить дуже важлива функція – функція материнства. Функція виховання здорових, активних, дієздатних членів суспільства. Варто зазначити, вже функціонують окремі спортивні клуби які культивують різноманітні види фізичної діяльності: шейпінг, ритмічну гімнастику, фітнес, аеробіку та деякі інші види спорту. Проте, вирішення зазначеної проблеми ще далеко від остаточного здійснення. В основному діяльність вказаних клубів та секцій спрямована на жінок молодіжного віку – 19-28 років, а жінки першого зрілого віку 29-34 роки та другого зрілого віку 35-55 років залишаються поза увагою.

Метою нашого дослідження є вдосконалення технології залучення жінок віком 29-34 років до занять фізичними вправами.

Для вирішення сформованих задач застосовувались такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури; опитування (анкетування); педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з жінками віком 29-34 років, які проживають у м. Львові зокрема з тими, що займаються певними видами фізичних вправ і тими, що з різних причин не займаються. Всього було залучено 180 осіб.

Внаслідок опитування нами отримані цікаві результати. З 2000 опитаних жінок віком 29-34 років тільки 27 вказали, що займаються фізичними вправами, а це означає що тільки 1,4% з усієї кількості жінок міста Львова приділяють увагу різним формам фізичних вправ.

Жінкам, які вказали, що вони не займаються фізичними вправами давалось запитання для того, щоб з'ясувати причини через які вони не займаються. Знання причин через які жінки не відвідують фізкультурних занять дозволить правильно обґрунтувати і побудувати методику залучення жінок вказаного віку до занять. В результаті ми отримали відповіді 80 жінок віком 29-34 роки. Загалом відповіді представлені на графіку (рис. 1.)