ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фітнесу та рекреації

Данилевич М.В.

Лекція № 7

з навчальної дисципліни

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

Спеціальності 073 “Менеджмент”

Рівень вищої освіти - бакалавр

ЛЬВІВ – 2020 р.

ТЕМА: ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИЧНИХ СИСТЕМ ЯК ПОПУЛЯРНИХ ЗАСОБІВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики.
2. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення.
3. Атлетичні види гімнастики.
4. Види гімнастики, спрямовані на гнучкість та розтягування.

1. Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. Серед засобів фізичної рекреації важливе місце займають оздоровчі види гімнастики (ОВГ).

За довгий період свого розвитку гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання людини сформувалися у різні системи, кожна з яких має право на своє існування. Ці системи використовуються для вирішення низки освітніх завдань, фізичного виховання й удосконалення, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Враховуючи ефективність впливу гімнастичних вправ на організм людини, ентузіасти гімнастики не зупиняються на досягнутому і шукають нові напрямки цього виду рухової активності. Цьому сприяє різноманітність засобів і методів проведення занять оздоровчою гімнастикою.

Основними засобами ОВГ вважаються вправи для загального розвитку (ВЗР). Це рухи, що виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках. Саме ВЗР використовуються у системі фізичної рекреації для розвитку й удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини, для формування правильної постави і корекції її недоліків, для формування різноманітних життєво необхідних умінь і навичок.

ВЗР можуть виконуватися без предмета і з предметами (набивні і гумові м'ячі, гімнастичні палиці, гантелі, обручі, булави), на обладнанні масового користування (гімнастична стінка, гімнастична лава) і на приладах гімнастичного багатоборства (гімнастичний кінь, кільця, колода, бруси).

Серед засобів гімнастики важливе місце займають акробатичні вправи динамічного і статичного характеру (перекиди, перевороти, стійки на руках, голові, лопатках, шпагати), які застосовуються у сучасних видах спорту (паркур, брейк-данс) та у східних видах гімнастики. Вони є чудовим засобом розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості й орієнтації в просторі.

У сучасних напрямках ОВГ відбулося прекрасне поєднання гімнастичних вправ з елементами хореографії, атлетизму, циклічними вправами. Такий синтез рухів виконується з предметами, обтяженнями, на спеціальних пристроях (фітболи, доріжки, тренажери, велоергометри), у різних середовищах (аквааеробіка чи гідроаеробіка), під сучасну музику.

Головні методичні особливості гімнастики:

1. Різнобічний вплив на організм людини.
2. Широке використання різноманітних засобів.
3. Точне регулювання навантаження і сувора регламентація педагогічного процесу.
4. Відносний вибірковий вплив на різні системи організму і частини тіла тих, хто займається.
5. Вирішення різноманітних завдань шляхом проведення гімнастичних вправ за різною методикою.

Таким чином, всі ці методичні особливості гімнастичних вправ дозволяють широко застосовувати їх у рекреаційних заняттях як один з ефективних засобів оздоровчого тренування.

2. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення

Фітнес – це поєднання тренувань з обтяженнями і аеробіки, підкріплене правильно підібраною руховою активністю і дієтою. Окрім рухової активності, фітнес включає різні види тестувань, в тому числі – медичні.

Одна з переваг фітнесу – підбір вправ, їх кількості та інтенсивності виконання в залежності від індивідуальної будови фігури.

Фітнес – це спосіб життя, який дозволяє зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан, вдосконалити фізичну форму, вести активний спосіб життя.

У фітнесі виділяють чимало фітнес класів, з яких більшість – різновиди танцювальної аеробіки, такі як степ-аеробіка, дубль-степ, слайд-аеробіка,, тайбо-аеробіка, йога-аеробіка, аква-аеробіка.

Степ-аеробіка. Дозволяє ефективно спалювати жир і коригувати фігуру. Як сходинки використовується степ-платформа від 1,5м в довжину і не менше 40 см в ширину. Висота платформи залежить від рівня фізичної підготовки людини: чим вище платформа, тим більше навантаження.

В основі лежать базові кроки, що утворюють безліч комбінацій. Для досягнення максимального ефекту можна використовувати невеликі гантелі. Заняття проходять під легку ритмічну музику, а деякі рухи нагадують танцювальні, що дає позитивний емоційний настрій.

Тай-бо - це синтез аеробіки та східних єдиноборств. Творець системи - чемпіон світу зі східних єдиноборств Біллі Бленкс, легендарний боксер і голлівудський актор, володар титулу «Золота рукавичка».

Табата - вид фітнесу, при якому за 4 хвилини спеціальних тренувань у швидкому темпі раз на день спалюється більше жиру, ніж за виснажливе годинне тренування кілька разів на тиждень.

Винайшов цей метод японський лікар Ідзумі Табата з групою дослідників із Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо.

Спінінг (сайклінг) – цей модний вид фітнесу розробив американський велосипедист, який започаткував конструкцію полегшеного велосипеда. Цей вид фізичної активності прекрасно підходить для реабілітації після травм і хвороб.

Заняття сайкл сприяють:

- розвитку серцево-судинної системи,
- підвищення загальної витривалості,
- зміцнення м'язової системи, зменшення маси

Слайд – це спеціальна доріжка, розміром 183х61 см, яка має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати від одного її краю до другого**.**

Кенгу джамп. Регулярні заняття Кенгу джамп чудово впливають на організм людини, сприяючи загальному зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичної форми і психічного стану. Це обумовлено залученням у тренувальний процес усіх груп м'язів, включаючи мускулатуру ніг, м'язи спини, окружності сідниць, стегон і талії. Одночасно пружна підошва «джамперів» знижує навантаження на весь опорно-руховий апарат, що дозволяє займатися фітнесом Kangoo jumps навіть людям, які мають проблеми зі зв'язками, суглобами або хребтом.

Джампінг-фітнес (означає «стрибати»)— це стрибки на спеціальних малих круглих батутах. Це поєднання силових і аеробних навантажень, зведених в одну ефективну програму, Джампінг-фітнес – це унікальне напрямок, який підходить людині будь-якого віку і статі.

Інвентарем для такого фітнесу служить спеціальний батут невеликого розміру з вбудованою ручкою. Він створює виштовхує ефект, та істотно знижує навантаження на суглоби і поперек. Це одне з головних переваг такого тренування.

Аква-аеробіка. Проводиться в басейні глибиною 1,5-2 м. Зараз цей вид користується популярністю в спортивних клубах. Популярні види аквааеробіки:

Akva-dumbells - заняття з використанням аквагантелей (dumbbells), які зроблені з пробкоподібного матеріалу і створюють потужну протидію рухам у воді. Виконання рухів руками у різних напрямках і з різною амплітудою з утриманням в них аквагантелей дозволяє опрацювати м'язи рук, плечового поясу, а також корпусу. Чергування відповідних вправ з різноманітними стрибками та різновидами бігу дозволяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату.

Noudlles- beginners - заняття з використанням аквапалиці – нудлса (Noudlles). При переміщенні нудлс у воді він створює додатковий опір водному середовищу, що збільшує навантаження на м'язи. Також нудлс використовується для підвищення плавучості тіла (за типом підтримувального поясу), що дозволяє добре опрацьовувати м'язи тулуба. За допомогою даного обладнання стає можливим виконання цілої низки вправ для розвитку гнучкості у різних суглобах. Водне середовище дозволяє зняти зайву напругу з м'язів, що підвищує ефективність вправ.

3. Атлетичні види гімнастики

Атлетичну гімнастику як систему вправ з обтяженнями використовували ще в IV ст. до н. е. Стародавні римляни розробили спеціальні силові вправи з предметами для розвитку мускулатури, поєднуючи їх з гімнастичними й акробатичними вправами. У II - I ст. до н. е. стародавні медики відзначали лікувальні властивості силових вправ для розробляння суглобів, регулювання дихання, зміцнення ослаблених м'язів. На межі XIX і XX ст. починають з'являтися численні посібники, в яких описуються системи розвитку м'язів із використанням гир, гантелей, обтяжених палиць. Саме в цей період виник культ сильного і красивого тіла з рельєфно розвиненою мускулатурою.

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастки можна віднести до ОВГ з пріоритетом силових вправ із використанням гімнастичних приладів, обтяжень, різних тренажерів. Цей вид гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я, досягнення вищого рівня загальної фізичної підготовки молоді і людей середнього віку. У цьому контексті атлетична гімнастика може суттєво змінювати будову тіла того, хто тренується, формуючи гармонійно розвинену, пропорційну атлетичну фігуру, сприяти розвиткові працездатності, спритності й гнучкості.

Крім силових вправ із різними обтяженнями та вправ на спеціальних тренажерах, атлетична гімнастика оздоровчого напрямку будується на використанні комплексів, які можуть містити вправи на гнучкість, витривалість, швидкість і спритність.

Існує ціла низка способів, завдяки яким атлетична гімнастика справді відповідає принципам оздоровчого тренування:

- для гармонійного розвитку тіла силові вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи, з акцентом на найменш розвинених;

- для розвитку маси тіла, рельєфу мускулатури, а також удосконалення координаційних здібностей, необхідно використовувати різні режими м'язової діяльності;

- для досягнення найбільшого ефекту від занять необхідно дотримуватися режиму харчування, особистої гігієни та повноцінно відпочивати;

- заняття повинні обов'язково доповнюватися ранковою гігієнічною гімнастикою, виконанням вправ циклічного характеру і на гнучкість.

Зараз в оздоровчій атлетичній гімнастиці з'явилося багато напрямків. Фітнес-центри та клуби пропонують найрізноманітніші види оздоровчо-рекреаційних занять, у яких поєднується силове навантаження з аеробним тренуванням. Прикладом такого поєднання є **памп-аеробіка**, яка має всі риси атлетичної гімнастики. Памп-аеробіка – напрям силової аеробіки з використанням штанги Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м’язів. Памп - це суміш аеробіки та бодібілдингу, вид фітнесу, де всі вправи виконуються з обтяженнями, і рекомендується жінкам і чоловікам.

Калланетика – це комплекс вправ розроблений американкою Каллан Пінкней. Це вправи для всіх частин тіла, які засновані на різних видах східних гімнастик і містять спеціальні дихальні вправи. Калланетика заснована на вправах на розтяжку і на статичних вправах. Мета калланетики – змусити працювати глибоко розташовані м'язи. Під час виконання кожної вправи задіяні всі м'язи тіла. За допомогою занять калланетикою ви зможете нормалізувати обмін речовин, зміцнити м'язи, зменшити масу та об'єм тіла. Основне завдання калланетики – навчитися керувати своїм тілом.

Стретчинг (англ. “stretchinq” – розтягування) − статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

Фізіологічною основою вправ на розтягування є міостатичний рефлекс, при якому в примусово розтягнутому м’язі відбувається скорочення волокон, і він активізується. Механічна робота під час вправ на розтягування незначна.

Відповідно до правил специфічного розвитку гнучкості, використовується два типи комплексів стретчингу: вправи на розтягування одних і тих самих м’язів та вправи змішаного впливу, кожна з яких впливає на певну групу м’язів.

Кожний з наведених видів оздоровчої гімнастики довів своє право на існування у практиці оздоровчого тренування. Одначе жоден з них не є універсальним і прийнятним абсолютно для всіх.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

ДОДАТКОВА

1. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.

2. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –Львів, 2010. – С. 220–223.

3. Данилевич М. Чинники залучення жінок до занять шейпінгом / М. Данилевич, В. Завійська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 308–312.

4. Данилевич М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники фізичної підготовленості жінок 18-20 років / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Ольга Нагірна // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів / упоряд. І.Є.Руда, В.Ю. Сосіна, І.Б.Рокета. – Львів, 2018. – Вип. 12. – С. 7–11.

5. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів.– Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.

6. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

7. Данилевич М. В. Характеристика функціонального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Харків,

2005. – Вип. 8. – С. 78 – 80.

8. Базова аеробіка з методикою викладання: метод. рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів аеробіки / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, С. М. Кокарева. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

9. Бубела О. Розвиток швидкісно-силових якостей у бігунів на короткі дистанції з використанням засобів фітнесу / Олег Бубела, Мирослава Данилевич, Чугай Денис // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики і хореографії : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2014. – Вип. 13. – С. 95.

10. Мороз О. О. Спортивно–оздоровча аеробіка і шейпінг: методичні вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.

11. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9 – 15.

12. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

13. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура : [зб. наук. праць]. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142.

14. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 454 с.

15. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Є. Н. Приступа, М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць]. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 96–99.

16. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи /С.Куніковський, В.Іваночко, І.Грибовська, М.Данилевич, Р.Грибовський //Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – №2(3). – С. 84-92.

17. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.

18. Шевців У. Зміни показників гнучкості у дітей молодшого шкільного віку під впливом занять стретчингом / Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свістельник // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 60-63.

19. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-

оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. - С. 174-177.

20. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko, Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. –2015. – Vol. 4, N 1 (9). – P. 520–526.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9448/1pdf 2. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7088/1pdf

2. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Електронний ресурс] /Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовик В.П. https://www.google.com/search?q=оздоровча+фізкультура&ie=utf8&oe=utf8&client=firefox

3. Оздоровчі заняття за місцем проживання та відпочинку населення : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 32 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9493/1pdf

4. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19140