

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу та рекреації

Іваночко В. В.

Лекція № 2

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО
СПРЯМУВАННЯ**

з навчальної дисципліни

„ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”

014 – середня освіта (фізична культура)

рівень освіти: магістр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
31 серпня 2020 р. протокол № 1
Зав.каф _____ О. М. Жданова

Тема 2: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ

План:

Вступ

1. Тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.
2. Базова (класична) аеробіка.
 - 2.1. Історія її виникнення.
 - 2.2. Основні базові кроки, які використовують в аеробіці
 - 2.3. Заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки
3. Структура заняття з аеробіки.
4. Основні методи, які використовуються при проведенні занять аеробікою
5. Вплив аеробіки на організм людини.

В лекції розглядаються тренувальні програми, які засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Одною з найбільш популярних та науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США): в основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається лежить поступове збільшення кількості очок в будь-якому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Коротка характеристика аеробних видів:

- Оздоровча хода.
- Біг підтюпцем.
- Біг.
- Їзда на велосипеді.
- Плавання.
- Скандинавська ходьба.

Розглядаються тренувальні програми на кардіотренажерах.

Виконання аеробних вправ на кардіотренажерах називається кардіоаеробікою. До таких належать:

- 1) Бігові доріжки.
- 2) Велотренажери.
- 3) Лижні тренажери.
- 4) Веслярські тренажери.
- 5) Степер або степ-тренажери.
- 6) Спінінг.

Розглянуто особливості класичної (базової) аеробіки, як системи вправ, що включає в себе танцювальні та гімнастичні рухи, кроки і стрибки під музичний супровід. Це комплекс вправ, що дозволяє при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, поліпшити поставу, розвинути гнучкість і відчуття рівноваги. Це гарне самопочуття, відмінний настрій.

Класична аеробіка – це рух під музику, що стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Класична аеробіка приваблює своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять залежно від інтересів, віку, фізичного стану, підготовленості тих, хто займається. Аеробні тренування залишаються найпопулярнішими видами фітнесу в світі.

В лекції розглядаються основні базові кроки, які використовують в аеробіці, а також заборонені вправи на заняттях з оздоровчої аеробіки.

При проведенні занять аеробікою широко застосовуються специфічні хореографічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.
5. Метод «Каліфорнійський стиль».

Окрім того, розглядаються основні позитивні зрушення у стані здоров'я під час занять аеробікою.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровчих занять / Іващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. – Київ : УГУФВС, 1994. – 126 с.

2. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

3. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.

4. Іваночко В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г.М. Арзютова. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 208–212.

5. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 392 с.

Допоміжна:

1. Іваночко В. Види аеробіки та їх класифікація / В. Іваночко, І. Блащак, Л. Дмитренко // Проблеми формування здорового способу життя молоді :

- матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та асп. / під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів, 2011. – С. 329 – 336.
2. Іваночко В. Вплив занять аеробікою на окремі фізіологічні показники студенток / Вікторія Іваночко, Ігор Блащак, Ірина Грибовська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (16–17 лютого 2012 р.). – Львів, 2012. – С. 155-158.
 3. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки на рівень здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / Іваночко В. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : : [зб. наук. ст.]. – Запоріжжя, 2012. – С. 133 – 139.
 4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В.И. Попова. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с.
 5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Френкс Б. Д. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
 6. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.
 7. Фітнес-технології у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями [Електронний ресурс] / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика, Ігор Лапичак // Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 36 – 40. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/262/256>
 8. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students / Zavydivska Natalia, Hribovska Irina, Ivanochko Victoria, Svistelnyk Irina, Ripak Marianna // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, suppl. is. 1. – P. 598–603.
 9. 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, № 1(9). – P. 520–526.