

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

Кафедра фітнесу та рекреації

Іваночко В. В.

Лекція № 4

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ.
СТРЕНФЛЕКС**

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 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТРЕНФЛЕКС

План

1. Загальна характеристика фітнес-програм силового спрямування.
2. Різновиди фітнес-програм силового спрямування.
3. Стренфлекс, характеристика та правила змагань.
4. Змагальні вправи стренфлексу.

В лекції подано характеристику фітнес-програм силового спрямування. Розглядаються різновиди фітнес-програм цього напрямку.

Силова аеробіка – загальна назва цілої групи фітнес-занять, до якої належать pump, body, sculpt, power body та ін. Це також тренування на опрацювання окремих проблемних зон. Серед них АВТ і АВВ (прес+поперек), upper body (верхня частина тіла), Legb-n-But (ноги+стегна), Low body (ноги+стегна+прес). Цей вид фітнесу об'єднує принципово різні види навантажень – на силу і витривалість – і дозволяє за годину спалити до 500 ккал.

Існують різні силові класи:

- для окремих груп м'язів;
- для м'язів верхньої частини тіла;
- для м'язів сідниць і черевного преса;
- тільки для ніг і преса;
- для всіх м'язів.

Різновидами силової аеробіки є:

Upper body – силовий урок, спрямований на опрацювання м'язів, рук, плечей, грудей, верхньої частини спини і черевного преса.

Тераеробіка – новий напрямок оздоровчої аеробіки – включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом, є низькоударним високоінтенсивним кардіотренуванням.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, що об'єднують елементи аеробіки, каланетики, хореографії, бодібілдинга, метою яких є різнобічний вплив на організм, корекція маси тіла та покращення форм тіла, оволодіння новими елементами хореографії.

Суперстронг - силова аеробіка, яка заснована на використанні бодібарів (тяжка палка), а також іншого інвентарю. Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного пресу та плечового поясу.

Памп-аеробіка – напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивного знаряддя (перекладина, штанга, гантелі).

Body sculpt – це комплекс силових вправ спрямований на опрацювання м'язів всього тіла і включає прості по координації тренування з навантаженнями середньої і вище середньої інтенсивності з використанням спеціального обладнання – степ-платформи.

Power Ball – силовий урок з використанням великого м'яча. При цьому опрацьовують основні групи м'язів, ставлять правильну поставу, знижують навантаження на хребет.

Magic Power – унікальне тренування, спрямоване на опрацювання живота, стегон, сідниць з переважанням статичного навантаження.

Energy Zone – силовий урок високої інтенсивності, спрямований на опрацювання всіх груп м'язів і підвищення витривалості організму. Цей урок призначений тільки для добре підготовлених осіб.

АВТ – силовий урок, спрямований на опрацювання м'язів ніг, сідниць, стегон, спини і черевного преса. На занятті використовується різне аеробне устаткування для збільшення ступеня впливу на м'язи. Жодних складно координованих пересувань.

TNT. Силовий блок для тренування м'язів ніг. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

BUMS. Силовий блок із використанням спеціально підібраних вправ, що максимально впливають на м'язи сідниць. Різноманітність і варіювання методичних прийомів допомагають додати тілу ідеальну форму. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

TABS. Силовий блок, спрямований на тренування м'язів черевного пресу. Регулярні відвідування цього класу допомагають зміцнити м'язи живота і створити стрункий і міцний м'язевий корсет. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Також в лекції розглядається такий вид спорту, як стренфлекс, його характеристика та правила змагань.

Стренфлекс – це не так командний, як особистий вид спорту, що поєднує фітнес і пауерліфтинг. Ним можуть займатися особи різного віку, починаючи з вісімнадцятирічних і закінчуючи шістдесятирічними. Метою фітнес-спорту «Стренфлекс» є фізична підготовка всього тіла, вона відображає сучасний стиль життя, орієнтований на забезпечення гарного зовнішнього вигляду, здорового способу життя, сповільнення процесів старіння і збереження творчої, фізичної та розумової працездатності.

Під час змагань зі стренфлексу, при виконанні обов'язкових чотирнадцяти комплексів вправ, спортсмени повинні набрати максимальну кількість очок – 140. Біг чи стрибки поєднуються із підтягуванням на турніку або віджиманням від підлоги. До програми входять і вправи на тренажерах.

Рекомендована література:

Основна:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы: новые направления, методики, оборудование и инвентарь: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВГАФК, 2005. – 284 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. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І.Б. // Науковий часопис НПУ імені 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.

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

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

Допоміжна:

1. Васіков П. Сучасні підходи до класифікації інноваційних фітнес-програм / Васіков П., Іваночко В, Шевців У. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 70-річчю кафедри фіз. виховання та спорту / за заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – С. 82–84.

2. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів / В. Іваночко, І. Грибовська, І. Блащак, Л. Дмитренко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 120 – 123.

3. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 19. – С. 149–154.

4. 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.

5. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т 2. – С. 92–97.

6. Іваночко В. В. Структура та зміст оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Іваночко Вікторія Валеріївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2013. – 21 с.

7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – 2-е вид. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Френкс Б. Д. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

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

10. 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>