

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

Кафедра фітнесу та рекреації

Іваночко В. В.

Лекція № 6

**ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ
ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ
(шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика)**

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 6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА КОСМЕТИЧНИХ ВИДАХ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ (шейпінг, пілатес, бодіфлекс, калланетика)

План:

1. Шейпінг, як система фізичного та духовного вдосконалення;
2. Зміст шейпінг-програм
3. Поняття «шейпінг-моделі»
4. Шейпінг-харчування. Енергетичний баланс
5. Раціон і режим харчування для створення катаболічних умов
6. Раціон і режим харчування для створення анаболічних умов
7. Оздоровча система Пілатес.
8. Оздоровча система Бодіфлекс
9. Оздоровча система Калланетика.

В лекції розглядається система шейпінгу, як система фізичного та духовного вдосконалення.

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.

Шейпінг-класік – заняття для формування гарної фігури, підтримки доброї форми, підвищення функціональних можливостей організму та рівня здоров'я, заняття проводяться 2 рази на тиждень по 55 хв.

Шейпінг-про – крім вище наведених завдань даний вид шейпінг тренування формує вміння себе подати за допомогою гарної постави, ходи, поз, жестів, рухів, координації, артистичності, вигідного підбору одягу, зачіски, макіяжу з врахуванням особливостей фігури та зовнішності. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 годині 25 хвилин.

Шейпінг-юні - заняття для дітей 6-12 років. Спрямовані на формування гнучкості, пластики, координації, артистичності, розвиток м'язів, які забезпечують формування гарної постави та профілактику сколіозу. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Підлітковий шейпінг – заняття для підлітків 12-15 років. Спрямований на формування гарної фігури, розвиток витривалості, гнучкості, формування гарної постави. Комплекс шейпінг-програм розробляється для дівчат-підлітків з різним рівнем статевого розвитку, що сприяє врегулюванню їх місячного циклу. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Шейпінг-терапія – передбачена для людей з особливими фізичними потребами. Допомагає їм продовжувати займатися корисними для здоров'я фізичними вправами. Тривале заняття цим видом шейпінгу дозволяє почувати себе настільки впевнено, що забувається і горе, і образа, і невміння рухатися.

Шейпінг тонких тіл – гармонійне поєднання зовнішньої досконалості людини та внутрішніх морально-вольових якостей. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Сама програма складається із підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині програми виконуються вправи, які спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення.

В основній частині, три відео-інструктори, які пропонують різні рівні складності, демонструють вправи на конкретні частини тіла.

Заключний блок складають вправи для розтягування та поступового приведення усіх систем організму до стану спокою.

Уся програма шейпінг-тренування записана на відео і виконується під музичний супровід. Переважно для підготовчої та заключної частини використовують музику повільного темпу, а для основної частини – середнього та швидкого темпу.

Оздоровча система Пілатес. "Пілатес" - комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. "Пілатес" – один із найбільш безпечних видів тренувань, походить від імені його творця - Джозефа Пілатеса. Жодні інші вправи не впливають на тіло настільки м'яко, одночасно зміцнюючи його. Тренування за системою "пілатес" такі безпечні, що фізіотерапевти та спортивні лікарі радять використовувати їх для відновлювальної терапії після травм хребта. Методика Пілатес ефективна та проста водночас – 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.

Систему «Бодіфлекс» розробила Грір Чайлдс – жінка 53 років, мати 3 дітей. Займаючись за цією системою перейшла з 56 розміру на 44-й. Останні 15 років вона вдосконалює і викладає свою технологію.

"Бодіфлекс" поєднує дихальні та 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. А це – ефективний засіб схуднення.

Калан Пінкні, колишня балерина, винайшла новий вид гімнастики для реабілітації після сильної травми. За видами [вправ](#) 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.

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

Допоміжна:

1. Іваночко В. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / Іваночко В., Данилевич М., Грибовська І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 17, ч. 3. – С. 81–85.
2. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 128 с. – ISBN 978-966-2328-73-8.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – 2-е вид. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
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.