

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фітнесу та рекреації

**Іваночко В. В.**

Лекції з навчальної дисципліни

**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

Для студентів спеціальності

014 – Середня освіта (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фітнесу та рекреації

31” серпня 2021 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ Л. Я. Чеховська

**2021**

Подано короткий зміст лекцій, детальніша інформація з тем, які вивчаються, подана у навчальному посібнику:

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

## **Тема 1: ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ “ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”**

### План

#### Вступ

1. Особливості ФТ як навчальної дисципліни. Основні поняття і визначення.
2. Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя.
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Що таке фітнес, його мета та завдання.
5. Класифікація фітнес-програм.
6. Структура та зміст фітнес-програм.
7. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

В лекції розглядаються особливості предмету Фітнес-технології як навчальної дисципліни. Подано основні поняття і визначення.

Сьогодні для вирішення задач цілеспрямованого розвитку професійно важливих якостей і впливу на духовні сторони людей застосовуються різноманітні види оздоровчого фітнесу.

Саме тому навчальна дисципліна „Фітнес-технології” включена до навчального плану підготовки фахівців з фізичного виховання. Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних (традиційних) засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Фітнес-технології – це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Також в лекції подано характеристику стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. За оцінкою Державної служби статистики України, станом на 1 липня 2016 року чисельність наявного населення України становила 42658 тис. осіб (без врахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Кримі м.Севастополя). За січень-березень 2016 року чисельність населення зменшилася на 51,9 тис. осіб,

зокрема природне скорочення становило 57,7 тис. осіб, міграційний приріст 5,8 тис. осіб. Міське населення становить 69,1%, сільське –30,9%.

В Україні середньо очікувана тривалість життя для чоловіків складає 66 років, для жінок 74-76 років. За останні роки в Україні зросла увага до популяризації здорового способу життя. Про це свідчить усвідомлення керівництвом держави проблем профілактики неінфекційних захворювань, що ставить збереження здоров'я населення на один щабель із збереженням суверенітету країни, підвищенням добробуту, іншими національними інтересами держави. Здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це не лише відсутність хвороб та фізичних вад, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. На жаль, більшість українців сьогодні не можуть похвалитися добрим здоров'ям, як, власне, і довгим життям.

В лекції розглядається історія виникнення фітнесу. Що таке фітнес, його мета та завдання. Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровчий вплив фітнесу на організм.

#### Рекомендована література:

##### Основна:

1. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
2. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.7-24.
3. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

##### Допоміжна:

1. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.

## **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 рухи, кроки і гімнастику з музичним супроводом. 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., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

##### Допоміжна:

1. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
2. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

### **Тема 3: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ТА СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ**

#### План

1. Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).
2. Характеристика популярних видів аеробіки з використанням предметів.
3. Характеристика фітнес-програм зі стретчингу.
4. Фітнес-програми східноєвропейського спрямування.

В лекції подано характеристику видів танцювальної аеробіки оздоровчого спрямування (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс).

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування є одним із різновидів основної гімнастики, суть якої – гармонійне сполучення дозованих вправ для загального розвитку, бігу, стрибків і танцювальних елементів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконується без пауз для відпочинку (потоким способом). В основі танцювальної аеробіки лежать різні танцювальні напрямки. Кожен різновид танцювальної аеробіки характеризують рух і музика, відповідні певному стилю танцю. Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, що позитивно впливає на серцево-судинну систему. Тривалість стандартного заняття - 60 хвилин. У процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла,

коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей. У танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів, а саме:

- Поліцентрика - різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;
- ізоляція - рух, здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;
- мультиплікація - один рух, розкладений на безліч складових за одну ритмічну одиницю;
- опозиція - рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;
- противорух (варіант опозиції) - рух однієї частини тіла назустріч іншій.

Залежно від характеру танцювальних елементів і музики, можна виділити такі різновиди танцювальної аеробіки:

- фанк, кардіофанк – виконується з танцювальними елементами, взятими з клубних танців. Сприяє нормальній роботі серця і легенів, покращує координацію рухів;
- хіп-хоп-аеробіка, або, як її ще називають, стріт-денс, включає в себе комплекс вправ аеробіки у поєднанні з танцювальними елементами хіп-хопу;
- латина або сальса-аеробіка, латина – красиві ритмічні і пристрасні рухи під пекучу латиноамериканську музику;
- рок-н-рол-аеробіка;
- джаз-аеробіка;
- східні танці;
- сіті-джем – танець з елементами аеробіки під музику дискотек і джазових ритмів;
- афро-джаз,
- модерн, модерн-денс, джаз-модерн, стрит-денс – напрямки, які засновані на однойменних музичних та танцювальних стилях, використовуючи елементи сучасної хореографії;
- аероданс – це використання елементів хореографії класичного танцю та балету та деякі інші.

В лекції розглядаються популярні види аеробіки з використанням предметів, а саме: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, спінінг, слайд-аеробіка, роуп-скіпінг.

Подано характеристику фітнес-програм зі стретчингу та фітнес-програм східноєвропейського спрямування, а саме: тай-бо, йога, будокон, бодібаланс, кік-аеробіка.

Рекомендована література:

Основна:

1. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.

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

4. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

## **Тема 4: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ. СТЕНФЛЕКС**

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

3. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

## **Тема 5: ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ВОДІ**

План:

1. Історія виникнення та розвитку аквафітнесу
2. Мета і завдання занять
3. Основні напрямки та різновиди аквафітнесу
4. Структура та зміст занять
5. Оздоровчі властивості водного середовища
6. Протипоказання до занять аквааеробікою

В лекції подано історію виникнення та розвитку аквафітнесу.

Ідея аквааеробіки вперше була описана в манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, при навчанні східних єдиноборств, китайські ченці часто змушували своїх учнів, відпрацьовувати різкість і точність ударів у воді. У 20-30-і роки нашого століття було поширене так зване хоровадне плавання, або фігурне марширування у воді, під супроводом духового оркестру. Ці виступи не мали спортивної спрямованості, а служили засобом, що пропагує плавання.

У стародавніх римлян зустрічаються описи свят на воді з театралізованими виставами, де від учасників вимагалось вміння не тільки добре плавати, а й зображати міфічні персонажі.

Сучасна аквааеробіка чи (аквафітнес) з'явилася приблизно 30 років тому, на хвилі розвитку фітнесу в Європі. Загалом програми фізичних вправ у воді були відомі в Радянському Союзі, практикувалася така гімнастика в основному в дитячих групах з навчання плаванню. Спочатку аквааеробіка виникла як легке (ощадне) навантаження для реабілітації хворих людей, ослаблених, з проблемами опорно-рухового апарату.

Визначено мету та завдання занять.

Розглянуто основні напрямки та різновиди аквафітнесу. Виділяють чотири основні напрями, які використовуються в заняттях аквааеробікою: оздоровчий, прикладний, лікувальний і спортивний.

У аквааеробіці розрізняють велику кількість програм. Популярними серед них є наступні.

**АКВАДАМБЕЛС** – заняття з використанням аквагантелей (dumbbells). Це спорядження хоч майже нічого не важить, оскільки зроблене з пробкоподібного матеріалу, проте у воді створює потужну протидію рухам, що дозволяє вважати відповідне заняття одним з найважчих серед аквазань. 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 в яких у роботу залучаються м'язи ніг, дозволяє гармонійно впливати на розвиток усього опорно-рухового апарату. Заняття дуже просте за координацією, не вимагає плавальної підготовки, рекомендується як початківцям, так і підготовленим особам.

**АКВАДАНС** – танці у воді. Під запальну музику виконуються різноманітні танцювальні рухи тулубом, руками і ногами. Опір води можливо буде заважати, проте змагаючись з ним і прагнучи виконати усі вправи відповідно до музичного супроводу, особа отримає море позитивних емоцій і задоволення. Рівень навантаження помірний.

**АКВАДІП** – заняття в аквапоясах, які дозволяють постійно утримувати тіло на плаву. Залишається лише активно працювати ногами, руками і корпусом, щоб за командою тренера швидко змінювати напрямки пересування. При цьому створюється так званий ефект невагомості, який змушує залучати до роботи тонічні м'язи корпусу (м'язи живота, сідниць, спини) для підтримки вертикального положення тіла, що збалансовує їх розвиток і сприятливо позначається на поставі, нормалізує кровопостачання до різних відділів хребта і регулює спинномозкову іннервацію внутрішніх органів організму. У зв'язку з тим, що під час заняття ноги практично не торкаються дна та усі вправи передбачають постійне переміщення у воді, досягається високий рівень навантаження.

**ВІЛЬНЕ ПЛАВАННЯ У БАСЕЙНІ.** У години вільні від групових занять у басейні можна просто поплавати, зняти напруження після трудового дня або після тренування у залі групових занять або на тренажерах.

В лекції розглядаються питання оздоровчих властивостей водного середовища. Вода володіє властивостями, що надають унікальну дію на організм. Найважливіші з них — це виштовхування, опір і гідростатичний тиск.

Протипоказання до занять аквааеробікою. Перелік захворювань, при не яких рекомендується займатися аеробними вправами у воді.

#### Рекомендована література:

##### Основна:

4. Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
6. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
7. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

##### Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

## **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. Допомогає 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 Чайлдерс – 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., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання том 2/За ред. . Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 392с.
3. Теорія і методика фізичної культури/За ред. Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
4. Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес: Пер. з англ. - К.: Олімпійська література, 2000. - 368 с.

##### Допоміжна:

1. Купер До Аеробіка для гарного самопочуття: Пер. з англ. - 2-е вид. доп., перераб. - М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.

## **Тема 7: КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ**

### План:

1. Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.
2. Визначення фізичного розвитку.
3. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.
4. Методи дослідження рухових якостей.
5. Самоконтроль у фізичному вихованні.
6. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Важливою вимогою, що визначає ефективність процесу занять є визначення змін, що відбуваються в організмі внаслідок педагогічних втручань. Чим глибше та ефективніше проводять співставлення минулого і досягнутого стану, тим точнішими виявляться поправки корекції, які будуть використовуватись у подальших заняттях. Для ефективної організації тренувального процесу необхідне знання чотирьох основних сторін, що характеризують їх рухову активність:

- фізичний розвиток,
- фізична підготовленість,
- функціональний стан,
- адаптація організму до м'язової діяльності.

До числа найпростіших методів, які не потребують складної апаратури та спеціальних медичних знань відносяться: анамнез і візуальне спостереження (опитування про суб'єктивні відчуття під час тренувального заняття і

спостереження за зовнішніми ознаками (втомі), визначення маси тіла, ЧСС, артеріального тиску, частоти дихання і ін.

З метою визначення і вивчення показників фізичного розвитку особи використовують методи антропометричних досліджень, за допомогою яких визначають зріст у положенні стоячи і сидячи, масу тіла, обводи грудної клітки, плеча, передпліччя, стегна, життєву ємність легень тощо.

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Розглядаються методи визначення фізичного розвитку, оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.

Методи дослідження рухових якостей. Частоту руху кисті можна визначити за допомогою степ-тесту. Рівновагу визначають найбільш простим способом – методом Ромберга. Координація рухів – складова частина кожного засвоєного рухового уміння або навички.

Самоконтроль у фізичному вихованні. Показники самоконтролю поділяють на об'єктивні і суб'єктивні.

До об'єктивних показників належать ті, які можна оцінити і визначити кількісно, що дуже важливо для спостереження за динамікою: антропометричні дані, показники фізичного розвитку, підготовленості, функціонального стану.

До суб'єктивних показників належать оцінка самопочуття, настрої, сон, апетит, больові відчуття, які раніше не були зауважені. Їх стислі характеристики перебувають в межах: погано, задовільно, добре та їх оцінюють за п'ятибальною шкалою.

Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Якщо тренування побудоване неправильно, не відповідає віку, рівню підготовленості та індивідуальним особливостям особи, при наявності певних чинників (захворювання, порушення режиму і ін.), можуть виникати різні порушення тренуваності: перевтома, перетренованість, перенапруження, що супроводжуються зниженням працездатності, зміною функціонального стану, а іноді і здоров'я особи. Визначає ці стани лікар, але і тренер повинен знати основні їх прояви з тим, щоб попередити ці порушення, вміти вловити ранні їх ознаки, вчасно внести необхідні зміни в режим і методику тренування.

Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості, можна умовно розподілити на чотири основні групи:

а) недоліки в системі відбору - коли до тренувань з великими навантаженнями допускаються особи з різними хронічними захворюваннями та іншими відхиленнями в стані здоров'я;

б) участь в тренуваннях у хворобливому стані і незабаром після нього, коли ще не досягнута необхідна ступінь відновлення;

в) порушення режиму клієнта: перевантаження в роботі чи навчанні в період тренувань з великими навантаженнями або змагань, недосипання, неповноцінне і нерегулярне харчування, нестача вітамінів, різні побутові негаразди і нервові потрясіння, вживання алкоголю, нікотину та ін. ;

г) нераціональні режим і методика тренування.

## **Рекомендована література:**

### **Основна:**

1. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
2. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
3. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.

### **Допоміжна:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2-х т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / ред.: Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>