

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 9-10

**ТЕМА: СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

з дисципліни “ТіМФВ”
для студентів 4 курсу факультету фізичного виховання

Виконавець:
доцент Римар О.В.
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № ___ від “___” _____ 2015 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

Мета: озброїти студентів знаннями про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Завдання:

1. Вивчити класифікацію фітнес-програм.
2. З'ясувати структуру та зміст фітнес-програм.

ПЛАН

1. Основні закономірності, які визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Структура і зміст фітнес-програм

Наочність: мультимедійна.

Література

1. Теория и методика физического воспитания. Том.1. Общие основы теории и методики физического воспитания (под. Ред. Т.Ю.Круцевич). – К: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

1. Принцип оздоровчої направленості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття *фізкультурно-оздоровча технологія* об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним виявленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні являються різноманітні *фітнес-програми*, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), створених на базі спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

2. Класифікація фітнес-програм.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організована в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як **оздоровчо-кондиційну направленість** (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка потрібного рівня фізичного стану), так і **переслідувати цілі, зв'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньому рівні.**

В першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, **в другому** – спортивно-орієнтованого рухового (Хоулі, Френке, 2000).

Класифікація фітнес-програм базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.д.); б) на зіставленні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.д.); в) на зіставленні одного чи декількох видів рухової активності і різноманітних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування;

бодібілдінг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.д.).

В свою чергу, **фітнес-програми, основані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:**

- види рухової активності аеробного напрямлення;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силового напрямлення;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності.

Крім того **виділяють інтегративні (інтерактивні) узагальнені фітнес-програми**, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для пристарілих людей; для жінок в до- і після родовому періоді; для осіб з високим ризиком захворювань чи маючих захворювання; програми корекції маси тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються **комп'ютерні фітнес-програми.**

Такі багаторазові фітнес-програми визначаються прагненням задовільнити різноманітні фізкультурно-спортивні і оздоровчі інтереси широких шарів населення. Враховуючи що в змісті поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієни тіла, фізична підготовка, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично необмежена.

3. Структура і зміст фітнес-програм.

Багаторазові фітнес-програми неозначають свавільність їх будування – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою би оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;

2. Характеристика основних видів фітнес-програм

Найбільше розповсюдження одержали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробного напрямку.

Термін *аеробіка* має подвійне пояснення. В широкому уявленні, аеробіка–система вправ, направлених на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. В якості засобів впливу застосовуються ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах та ін. (Купер, 1989).

Враховуючи, що рівень аеробної працездатності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної і дихальної систем організму, які в свою чергу в значній степені визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну аеробіка відповідає цільовому направленню оздоровчої фізичної культури.

В більш вузькому уявленні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних занять (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка і т.п.).

В даний час поняття *аеробіка* повністю замінило існуючі до того терміни *ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні заняття* і т.п., що характеризувалися виконанням фізичних вправ під музику (Паффенбаргер, Ольсен, 1999). В відповідності з цим ціленаправлено **фітнес-програми на 2 типи:**

1. **основані на видах рухової активності аеробного характеру;**
2. **основані на оздоровчих видах гімнастики різного напрямку.**

Аеробіка К. Купера. Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовки тих, хто займається лежить поступове збільшення кількості набираючи ними очок (балів) в тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін. (табл. 9.1).

Оздоровча ходьба. До широко розповсюджених видах рухової активності належить ходьба, переваги якої – доступність і ефективність – особливо важливі для людей з зайвою вагою тіла, людей похилого віку і тих, які мають низький рівень фізичного стану.

Оздоровчий біг. Після завершення програми ходьби з врахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі бігу підтюпцем.

Йога-аеробіка – сукупність статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації і стретчингу.

Флекс – заняття, направлені на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) - система фізичних вправ з різними нагрузками, виконуваних з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдинга - Фредерік Мюллер - розробив першу програму вправ з гантелями, гирями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику "Будова тіла" (1904 р.). З того часу в США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині і Росії проводяться міжнародні конкурси по атлетиці. Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування могутньої, об'ємної, рельєфної і

пропорційної мускулатури з подальшою її демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість демонстрованих стандартних поз в обов'язковій і довільній програмах.

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдинга система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, направлена на досягнення гармонійно розвинутих форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг служив своєрідною вітчизняною альтернативою "зарубіжному" фітнесу, проте і в сучасних умовах зберіг широкий круг своїх прихильників.

В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Задачі першого етапу:

- укріпити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцевосудинної системи, обміну речовин, опорнорухового апарату і ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовки.