ЛЬВІВСКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Петрина Л.А.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІТНЕСУ

Лекція з навчальної дисципліни

„Оздоровчий фітнес”

лекція для студентів ІІІ – курсу спеціальності Фізична реабілітація

“Затверджено”
на засіданні кафедри
гімнастики
Протокол № _____2018 р.

Зав. каф., доцент _____Бубела О.Ю.

ЛЬВІВ – 2018

ПЛАН

1. Вступ
2. Історія винекнення фітнесу.
3. Поняття фітнесу.Мета та завдання фітнесу.
4. Характеристика окремих видів фітнесу.
5. Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.
6. Література.

ВСТУП

Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини.

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини.

Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою.

Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, аквaджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом.

2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ФІТНЕСУ

Кожному історичному періоду властива своя культура рухів під музику, але у всі часи вона була пов’язана з життям і побутом людей.

У країнах Сходу та Індії ще чотири тисячоліття тому лікарі використовували рухи з лікувальною метою. Тому поява сучасних оздоровчих напрямків історично обумовлена [1-4].

У стародавній Греції одним із різновидів гімнастики була орхрестика, яку можна вважати попередницею аеробіки.

У середні віки з’явились перші побутові танці в селянському середовищі.

На межі двох століть гімнастика переживає свій злет. Формуються різні напрямки фізкультурно – оздоровчих занять: німецька, шведська, сокольська гімнастика (у наші часи існує у вигляді гігієнічної, шкільної, виробничої гімнастик), гімнастика Мюллера, дихальні гімнастики, атлетична гімнастика Сандова та інші.

Найбільш близьким до сучасної аеробіки були системи Ф Дельсарта, Ж.Демені, Е.Ж.Далькороза. Розроблена Ф.Дельсартом система вправ взаємозв’язком між емоційним станом людини і її рухом. Французький фізіолог Ж. Демені винайшов систему гімнастичних вправ, що базується на переважному значенні ритму і гармонії рухів. Приблизно в той же час професор Женевської консерваторії Е.Ж.Далькроз розробив гімнастику, що поєднувала рухи з музичним супроводом та сприяла розвитку слуху й м’язового відчуття ритму [1-4, 6, 8].

Системи, які були засновані Демені, Дельсартом, Далькрозом мали чимало послідовників. Особливе місце в цьому належить славетній танцівниці Айседорі Дункан. Її танці були побудовані на вільній пластиці, за допомогою якої можна висловлювати свої почуття і переживання [6, 8].

Різноманітні ритмопластичні системи були розповсюджені і в нашій країні.

У 1910 році були відкриті курси по Далькрозу в Петербурзі. Звідси починали свої шляхи різні школи художньої гімнастики [1-4, 6, 8].

Державна комісія освіти у 1918 році дала високу оцінку масовій гімнастиці, визначивши її найважливішим фактором фізичного розвитку дітей [1-4, 6, 8].

Цікаво, що у 30-40 роки в гімнастиці починають переважати елементи сокільської гімнастики. Але одночасно розвиваються різні стилі природної ритмопластичної гімнастики. Тим часом, в Європі набуває масовості захоплення танцями та джаз-гімнастикою [1-4].

У 70-ті роки в США під впливом робіт К.Купера та Д.Соренсен ідею аеробіки втілили в галузь танцювальної гімнастики, назвавши напрямок „аеробічні танці". І в подальшому Джейн Фонда, Сідні Ромм, Марлен Шарель активно втілюють аеробний напрямок гімнастики [1-4, 6, 8].

Великий внесок у розвиток сучасних сучасних напрямків оздоровчих гімнастик та їх впровадження в практику зробили такі фахівці, як О.Іванова, Т.Лисицька, С.Краміна, Н.Овчинникова, І.Бобрін. Серед українських фахівців варто відзначити здобутки Ж.Бєлокопитової, Є.Бірюк, Т.Пасічної.

Фітнес сьогодні виступає як нова форма фізкультурно-оздоровчих занять населення всіх вікових груп. Її основу складають загально розвиваючі вправи, елементи танцю, які гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою.

3. ПОНЯТТЯ ФІТНЕСУ. МЕТА І ЗАВДАННЯ ФІТНЕСУ.

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі аеробні вправи [12, 14, 16, 19]. Слово "фітнес" походить від англійського Fitness, тобто – бадьорість, здоров`я, стрункість, відмінна спортивна форма.

Бажання бути в формі – природне бажання. Особливо актуальне воно зараз, коли хвороби та шкідливі звички стали справжньою проблемою. Фітнес- найдосконаліша на сьогодні система тренувань, що увібрала у себе

найефективніші прийоми „виховання тіла”. Фітнес- це стиль життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. Як напрямок він вперше з’явився у США. Президент міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман визначає термін „фітнес” як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, які були обкладені тренажерами. Однак, тепер фітнес перетворився у єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м’язів, що підтримують поставу та створюють привабливий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією. В основу концепції „фітнес” покладено принцип FITT: F (від англ.. час)- тривалість занять; Т (від англ.. тип) – вид занять (з обтяженнями або без них, високо- або низько ударна аеробіка)[4-6,19].

Головною метою фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров’я На сьогодні він є одним з найбільш масових явищ сучасності. Сам термін (походить від англ. to be fit – бути в формі) виник в 60-ті роки, коли були об’єднані найбільш ефективні системи бодібілдингу та аеробіки. У 1983 році американець Марк Мастров створює систему „ 24 години фітнесу”, ідеологічною основою якої є доступність занять у всіх розуміннях цього слова: від доступної ціни залів до режиму їх роботи[11, 13, 19].

Виникнення цього оздоровчого напрямку було зумовлене об’єктивними умовами – значним погіршенням стану здоров’я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід’ємної риси технічного прогресу [19, 21, 22].

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров’я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [4-6,19, 21].

Серед набутих якостей у фітнесі домінують сила та гнучкість з обов’язковим дотриманням оптимальної маси тіла. Це основні риси „всебічного фітнесу”.

Так званий „фізіологічний фітнес” переслідує мету зміцнення здоров’я, поповнення життєвої енергії і продовження тривалості життя.

„Загальний фітнес” пов’язаний з прагненням до вищого рівня життя, який поєднує інтелектуальне, соціальне, духовне та фізичне життя. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний, багатомірний стан, який пов’язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. Два основних завдання підтримки здоров’я – це збільшення тривалості життя та попередження хвороби [4-6,10, 19, 24].

Фактично фітнес - тренування розробляються у відповідності з останніми досягненнями спортивної науки, ця система не дає збоїв. Методики, які розраховані для чоловіків, дозволяють кожному „стати Аполоном” (за умови, що він змінить свій харчовий раціон). Саме фітнес успішно апробований багатьма жінками світу, в тому числі акторками та зірками шоу-бізнесу. Система гарантує позитивний результат [4-6,10, 19, 23, 24].

Ще одна перевага фітнесу – підбір вправ. Їх кількість та інтенсивність виконання добирається в залежності від індивідуальної будови фігури. Займатися ним можуть всі жінки, незалежно відвіку і стану здоров’я, навіть вагітні і ті, які ще не відновили свій фізичний стан після пологів.

Фітнес – це не система тремувань, це не тільки раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Фітнес – це засіб життя сучасної людини. І цей “life style” об`єднує чотири невід`ємні одну від одної складові:

- Раціональну рухову активність
- Мистецтво релаксації та вміння протистояти різним стресам
- Збалансоване харчування (шлях до фітнесу пролягає через шлунок)
- Фітнес тіла.

У той же час, фітнес – це мистецтво запобігати ушкоджень, перевантажень, організації раціонального навантаження, вміння завжди зберегти присутність духу в найскрутніших обставинах, вміння швидко відновити сили й загальний стан.

4. ВИДИ ФІТНЕСУ.

Види фітнесу: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес [19].

Аква-фітнес - заняття проводяться в басейні і складаються з серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами, танцювальні кроки тощо. Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Обмежень по віку у цьому виді фіт несу немає — займатися можуть і зовсім юні, і літні люди. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину. Корисна аква - аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій [10, 19].

Аква-джокінг - заняття проводяться в басейні із спеціальним поясом, що утримує тіло у вертикальному положенні. Основна мета — домогтися максимального розвантаження хребта за допомогою ваги власного тіла. Найбільш ефективний цей вид фітнесу при захворюваннях хребта і суглобів, відновлення після травм опорно-рухового апарату [6, 10, 19].

Спінінг або сайкл рібок - динамічне тренування на велотренажерах перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео - пейзажі. При крутому підйомі потрібно натискати на педалі зі всієї сили, а при пологому спуску є можливість розслабитись. Бажаючим скинути зайві кілограми, зміцнити м'язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під ритмічну музику сприятиме позитивним емоціям [4, 19]

Памп-фітнес - силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується тільки фізично підготовленим людям [10, 19].

Слайд фітнес - силовий вид фітнесу, де ті що займаються надягають особливе взуття, встають на спеціальну гладку доріжку довжиною 183 см і

шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, м'язів і суглобів, покращення координації рухів і рівноваги [10, 19]

Резист-бол - абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Найчастіше займаються діти з батьками. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [10, 19, 23].

Степ-фітнес - танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — ЗО см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [19, 20, 24].

Дубль степ - різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [1- 4, 19, 23, 24].

Фітнес йога - це абсолютно новий революційний тип фізичної культури. Поєднання традиційних східних дисциплін і нового, динамічного підходу до виконання різних поз (асан) в процесі тренування повністю змінитює уявлення про сучасний фитнесе. В результаті виконання всього комплексу вправ м'язи стають - сильніше, а тіло придбає додаткову гнучкість. Фітнес йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму [4, 6, 19, 23, 24].

Йога фітнес - вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості.

Бокс-фітнес і карате - фітнес - види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки,

боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодинці або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [4, 5, 6, 10, 19, 23, 24].

5.Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.

Бігова доріжка – володіє всіма плюсами і мінусами звичайного бігу. Це тренажер, який дає можливість бігати або ходити змінюючи швидкість і кут нахилу поверхні доріжки підчас тренування. Сучасні моделі бігових доріжок оснащені електронікою, що дає можливість регулювати ЧСС та ін.

Велотренажери найбільш популярні серед населення [10, 19, 23]. Бувають горизонтальні і вертикальні. Оснащені спеціальними ручками, які можна вижимати, тягнути, тим самим тренуючи верхні кінцівки. У велотренажерах деяких моделей є системи зміни опору, що дозволяє змінювати навантаження під час тренувань. Сучасні моделі велотренажерів оснащені електронікою, що дає можливість регулювати ЧСС та ін. Найбільш вірогідно відображує їзду на велосипеді тренажер з перемінним навантаженням. Такий тренажер має обтяжене колесо, яке називається маховим, в результаті коли крутяться педалі воно збільшує оберти і виникає відчуття їзди вгору по схилу. Працюючі на такому тренажері можна маневруючи швидкістю, використовуючи прискорення. Крім того вправи на велотренажері можна виконувати у складі групи перед великим екраном , на якому змінюються різноманітні пейзажі. На велотренажері важливо правильно встановити висоту сидіння та величину опору на маховому колесі. Під час тренувань на велотренажері з перемінним навантаженням використовують п’ять основних положень:

- сидячі, по рівній дорозі (виконується розминка розслаблення і прискорення);
- сидячі, вверх по схилу;
- стоячи, вверх по схилу;
- біг;
- стрибок (це не реальний стрибок. Спочатку робота в положенні стоячі, потім робота в положенні сидячі протягом однакового проміжку часу).

Лижні тренажери – дозволяють імітувати біг на лижах. Деякі моделі дозволяють імітувати протидію снігу і рухи вгору по схилу. Працюючі на такому тренажері можна задавати навантаження для рук і ніг окремо, регулюючі протидію і швидкість рухів. В перші три місяці під час тренувань необхідно виконувати рухи тільки ногами три рази в тиждень по 15-20 хвилин зі швидкістю 30 кроків за хвилину. Через кілька тижнів до рухів ногами додати рухи руками і збільшити швидкість рухів до 33- 35 кроків за хвилину. Поступово збільшувати тривалість тренувань до 30 - 45 хвилин, а швидкість рухів до 40 кроків за хвилину[10, 19].

Веслярський тренажер – це механізм сконструйований з метою імітації рухів весляра, котрий повинен переміщувати себе та невеличкий човен по воді. Бувають пневматичні та гідравлічні (змінюючи рівень пневматичного або гідравлічного опору, можна збільшувати або зменшувати навантаження). Починати заняття потрібно з 20-ти хвилинного веслування з низькою величиною опору двічі у тиждень. Через кілька тижнів поступово збільшувати програму тренувань до трьох занять у тиждень, тривалість яких має теж збільшуватись до 40-60 хвилин кожне. Веслування дозволить витрачати від 240 до 360 калорій за півгодини заняття залежно від швидкості та сили опору. Веслування дозволять підвищити тонус та силу м’язів всього тіла особливо стегна, сідниць, черевного пресу, спини, плечей та передпліччя [4, 5, 10, 19].

Степ – тренажер - це механізм сконструйований з метою імітації піднімання по сходах з дозованою висотою підйому та опором. Бувають двох видів з залежною (коли тиснеш на одну сходинку інша піднімається) або незалежною системою. Починати заняття потрібно з 5-ти хвилинної розминки, задав невелику висоту сходинок низький рівень опору, потім в основній частині збільшувати , а в заключній зменшувати. Програму тренувань має складати 20 хвилин 3-4 рази у тиждень кожне. Заняття на степ тренажері дозволить витрачати від 250 до 350 калорій за півгодини заняття залежно від висоти сходинок та сили опору. Заняття на степ тренажері дозволять підвищити тонус м’язів гомілки, стегна, сідниць[5, 10, 19].

ЛІТЕРАТУРА

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991.- 104с.
3. Виру А.А. Аеробне упражнения. – М.: физкультура и спорт, 1988. – 142с.
4. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320с.
5. ДаніловаІ.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип..1.-С13-15.
6. Кислухина И.И., Трушина М.П. Аеробику и аерофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. – 1995.-№2.-С.51-53.
7. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. – К., 1994. -24с.
8. Кряж В.Н., Вертюшкина Э.В., Боровская Н.А.Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск.: Полымя, 1987. – 176с.
9. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. / Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
10. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
11. Купер К. Аеробике для хорошого самочуствия. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физ. культура и спорт.1989. - 224с.
12. Лисицкая Т. Ритм +пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160с.
13. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методику и физиологичискоэ воздействие // Гимнастика. – 1987. Вып.1. – С. 24-29
14. Луценко Д.Ю. Уровень физического и функцыонального состояния женщин, занимающихся фитнесом // Педагогіка, психологія та методико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. №12. – С.32-39.

15. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лениздат, 1989. – 80с.
16. Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів // Науковий вісник ВДУ. – 1997. №6 – С.34-37.
17. Олдридж М., Сайферс М. Правильный выбор упажнений / Пер. англ. А. О. Ивановой. – М.: ВНИИФК, 1992. – 19с.
18. Платонва Л. Потребности студенток в связи с занятиями аэробикой и фитнесом // V Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спотр для всех». -Минск,2001-С.88.
19. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
20. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Малаховка, 1990. – 24с.
21. Сосина В.Ю., Фабина Э.М. Ритмическая гимнастика: Альбом. – К.Радянська школа, 1990. – 225с.
22. Фонда Джейн. Моя аэробика // Физкультура и спорт. – 1984. - №9 С.24-25.
23. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьби). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
24. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ. – К.: Олимпмйская литература, 2000.- 318с.
25. Шеффер И.В, Гимнастика женщины. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 87с.