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 педагогічної освіти

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

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол № _–_ від “_–_” ___ 2018 року).

Зав. кафедрою,
д.фіз.,вих., професор Боднар І.Р.

**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-оздорвчого процесу.

Практичим 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-заннять.

**2. Класифікація фітнес-програм.**

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціальноорганізована 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 оному виді рухової активності ( наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.д.); б) на зіставленні декількох видів рухової активності ( наприклад, аеробіка і бодібілдінг; аеробіка і стретчінг; 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 направлення;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силового направлення;
- 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 визначаютьсяпрагненням 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 напряму.**

**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 цілеспрямовано **фітнес-програми на 2 типи:**

**1. основані на видах рухової активності аеробного характеру;**

**2. основані на оздоровчих видах гімнастики різного напряму.**

**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.

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

Засновник бодібілдінга - 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 бодібілдінгом 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 бодібілдінга 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 використовування 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.