

**Київський національний торговельно-економічний
університет**

Н.Ю. Довгань, К.О. М'ясоєденков, М.Ю. Короп

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ФІТНЕС

Навчальний посібник

Київ 2016

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу КНТЕУ заборонено

УДК 796.2
ББК Ч-51
Д 58

Автори: Н.Ю. Довгань, канд. пед. наук, доц.,
К.О. М'ясоєденков, завідувач кафедри фізичного виховання,
М.Ю. Короп, канд. пед. наук, доц.

Рецензенти: В.О. Зюзін, доктор медичних наук, професор, академік МАНЕБ,
завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Чорно-
морського державного університету ім. Петра Могили комплексу
«Києво-Могилянська академія»;
Л.П. Сергієнко, доктор педагогічних наук, професор, почесний академік
Балтійської педагогічної академії, завідувач кафедри фізичної
реабілітації та здоров'я людини Миколаївського міжрегіонального
інституту розвитку людини «Університет «Україна»;
М.С. Корольчук, доктор психологічних наук, професор, академік
Академії вищої школи України, завідувач кафедри психології Київського
національного торговельно-економічного університету.

*Рекомендовано до друку вченою радою Київського національного
торговельно-економічного університету
(протокол № 7 від 15 травня 2015 р.)*

Н.Ю. Довгань

Д 58 Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Н.Ю. Довгань,
К.О. М'ясоєденков, М.Ю. Короп. – Київ : Київ. нац.
торг.-екон. ун-т, 2016. – 416 с.
ISBN 978-966-629-812-9
DOI: 10.31617/np.knute.2016-1367

У навчальному посібнику в доступній формі розглянуто історичні основи та загальна характеристика фітнесу, шляхи формування фітнес-культури студентської молоді. Особливу увагу звернено на сучасні фітнес-технології, основні поняття фітнесу, класифікацію, структуру та зміст фітнес-програм, обґрунтовується доцільність їхнього застосування на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Наведено методичні основи організації навчально-тренувальних занять з оздоровчого фітнесу, аеробіки, степ-аеробіки, ритмічної гімнастики, опис базових елементів, їхня термінологія і варіанти, зв'язок фізичних вправ.

Для студентів, викладачів та фахівців з фізичної культури.

**УДК 796.2
ББК Ч-51**

ISBN 978-966-629-812-9

© Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О.,
Короп М.Ю., 2016
© Київський національний торговельно-
економічний університет, 2016

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	5
ВСТУП	6

Розділ 1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

11

1.1. Місце фітнесу в системі фізичного виховання.....	11
1.2. Історичні основи фітнесу	25
1.3. Загальна характеристика фітнесу	39
1.4. Фітнес-культура як інструмент соціалізації студентів	52

Розділ 2. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ...

63

2.1. Класифікація, структура та зміст фітнес-програм	65
2.2. Характеристика різних видів фітнес-програм....	72
2.2.1 Фітнес-програми аеробної спрямованості	77
2.2.2. Зміст фітнес-програм з використанням оздоровчих видів гімнастики	127
2.2.3. Фітнес-програми силової спрямованості	144
2.2.4. Фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості	160
2.2.5. Комп'ютерні фітнес-програми.....	172

Розділ 3. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

175

3.1. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу	175
3.2. Структура занять з фітнесу у ВНЗ	184
3.3. Характеристика самостійних занять з фітнесу....	194
3.4. Найхарактерніші вправи загального впливу, що застосовуються у фітнесі.....	198
3.5. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом	227

Розділ 4. РІЗНОВИДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ	230
4.1. Аеробіка	230
4.1.1. Аеробіка та її основні напрями	230
4.1.2. Характеристика та зміст занять з аеробіки.....	235
4.1.3. Терміни основних кроків та рухів рук, які використовуються в аеробіці	250
4.1.4. Основні методи проведення занять з аеробіки	268
4.2. Степ-аеробіка.....	284
4.2.1. Основні елементи степ-аеробіки	291
4.2.2. Направлення рухів степ-аеробіки	303
4.2.3. Структура занять степ-аеробіки	305
4.2.4. Зміст та особливості побудови силових занять	311
4.3. Танцювальна аеробіка та її характеристика	315
4.3.1. Структура занять з танцювальної аеробіки та її різновиди	322
4.4. Шейпінг та його місце в системі оздоровлення	332
4.4.1. Історичні витoki шейпінгу.....	334
4.4.2. Структура та зміст занять з шейпінгу	338
 ВИСНОВКИ.....	 358
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	360
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	366
ДОДАТКИ.....	386

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗФП	Загальна фізична підготовка
СФП	Спеціальна фізична підготовка
АТ	Артеріальний тиск
ЖЄЛ	Життєва ємність легенів
ЧСС	Частота серцевих скорочень
МСК	Максимальне споживання кисню
МПП	Максимальна частота пульсу
ПФ	Психофізичне навантаження
КГ	Контрольна група
ФЯ	Фізичні якості
РФС	Рівень фізичного стану
ФК	Фізична культура
ВП	Вихідне положення
ОС	Основна стійка
ВНЗ	Вищий навчальний заклад
КНТЕУ	Київський національний торговельно-економічний університет

ВСТУП

Реформування та інтеграція системи освіти України до європейського освітнього простору пов'язані з переходом до його демократичної моделі, розвитку системи професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах України. Йдеться про формування в молоді її соціальної активності в гармонії з духовним та фізичним розвитком на засадах пріоритету, здоров'я та визнання цінностей фізичної культури і спорту, тому можливості прилучення студентської молоді на заняттях з фізичного виховання до фітнесу розглядається, як один із перспективних напрямів модернізації системи освіти у ВНЗ.

Єдиною дисципліною, що дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, є фізичне виховання, а основні положення функціонування відповідної системи сформульовані у роботах Б.М. Ашмаріна, А. Гужаловського, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвєєва, Б.М. Шияна та інших дослідників. Особливе значення у системі фізичного виховання студентів у ВНЗ відводиться заняттям з фітнесу, які позитивно впливають не тільки на стан фізичного здоров'я, а й сприяють вдосконаленню компонентів моральної та волевої підготовленості, що свідчить про наявність комплексної педагогічної дії на особистість і створює підґрунтя для фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Фітнес – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система фізичних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях з фітнесу якнайкраще вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Застосування фітнесу у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» сприяє всебічному розвитку висококваліфікованих фахівців, виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами, формування

ВСТУП

практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення рівня життєдіяльності.

Підготовка висококваліфікованих фахівців посідає особливе місце в системі фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ. Вона є стрижнем і водночас визначальною умовою ефективного функціонування такої системи. Низка законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому і ефективному реформуванню системи вищої освіти, підготовки висококваліфікованих кадрів. Сьогодні важливо в процесі підготовки студента до впровадження технологій оздоровчого фітнесу створити умови, при яких він займає позицію «творця» свого особистісного образу в умовах сучасного соціуму, що змінюється. Гуманістична спрямованість сучасної освіти в Україні орієнтована на людину як вищу цінність соціального буття й розглядає його як суб'єкт пізнання, спілкування, комунікації й творчості.

В сучасних умовах розвитку вищої освіти фізична культура та спорт мають вагомe соціально-економічне значення для суспільства в цілому та окремого студента зокрема. Майбутня професійна діяльність кожного фахівця вимагає певного розвитку фізичних якостей, професійно необхідних фізичних умінь. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку студента.

Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без вивчення проблем мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Слід відзначити необхідність реорганізації системи фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах. У зв'язку з великою популярністю і затребуваністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури

у ВНЗ дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних напрямів фітнесу та різного поєднання фітнес-програм, що можуть використовуватись у фізичному вихованні студентів.

Проблемі удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації занять з фітнесу, а також шляхи їхнього впровадження, останніми роками приділяється значна увага, що відображено у наукових роботах І.Р. Бондар, Л.П. Долженко, Ж.Г. Дьоміної, В.Д. Єднака, Т.Б. Кутек, Т.І. Лошицької, С.А. Савчука, О.В. Терещенка, Н.І. Турчиної, Н.І. Фалькової, О.Ю. Фанигіної та ін. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу.

Крім того, на думку Є.Б. Демка, О.С. Куца, Л.І. Левіної, В.П. Медведєва, М.О. Носка, С.О. Сурової, С. Тамма та ін., у студентському віці активно розвиваються як окремі системи організму, так і особистість в цілому, що передбачає наявність сенситивних періодів та вимагає врахування інших вікових особливостей.

Проблема вдосконалення фізичного виховання студентів є предметом уваги фахівців з фізичної культури. Водночас, до останнього часу проблема фізичного вдосконалення розглядалась, зазвичай, у вузькому аспекті – як розвиток фізичних якостей, збільшення функціональних спроможностей індивіда до майбутньої професійної діяльності та короткотривалого покращання фізичної підготовленості.

На нашу думку, питання слід розглядати значно ширше: соціальна та професійна обумовленість удосконалення здоров'я і фізичного стану людини в цілому повинна розвинути у культурну необхідність, у розвиток інтересу та бажання особистісного фізичного самовдосконалення за допомогою фітнесу.

ВСТУП

Враховуючи, що саме ефективність удосконалення процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ є результатом створення міцного фундаменту для всебічного розвитку особистості, в такій ситуації, закономірні результати досліджень, які свідчать про:

– низький рівень розвитку фізичних здібностей та стану фізичного здоров'я представників сучасної студентської молоді (Н. Бондарчук, Г.П. Грибан, В.Д. Єднак, О. Кузнецова, Т. Лошицька, Ю. Мазуренко, В.Т. Ніколаєв, С.А. Савчук, Н.А. Уткіна, С.І. Шиншина, Г.В. Федорова);

– тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп (О.Д. Дубогай, В.О. Горбуля, В.А. Марчук, О. Кузнецова); погіршення стану морально-вольової підготовленості та зниження мотивації відповідних занять у представників сучасної молоді (В.Т. Головченко, О. Гребенюк, А. Драчук, С.І. Ковальчук, В. Колбанов, О. Кузнецова).

Одним з рішень покращання фізичного стану та здоров'я студентської молоді є застосування в навчальному процесі різних фітнес-програм, основу яких складають: фітнес-програми аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання), фітнес-програми з використанням оздоровчих видів гімнастики (базова, танцювальна і силова аеробіка) та фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Ці захоплюючі та корисні заняття оздоровчою фізичною культурою, а саме фітнесом, здатні підвищити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання. Заняття з такою спрямованістю може отримати найвищий рейтинг серед молоді. Завдання викладача – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, налаштувати на психологічну роботу над собою, пояснити важливість аналізу відношення до своїх дій.

Фітнес-заняття вимагають від викладача щирого бажання, відповідальності та компетентності, дотримання балансу можливостей студента з його потребами. Важливо допомогти йому знайти золоту середину (вид і обсяг тренувальної діяльності, здатних не марнувати, а творити), яке

приносило б максимальне задоволення і можливість діяти в потрібному напрямі, одержуючи тільки користь для свого тіла.

Фітнес у системі фізичного виховання відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю за станом здоров'я студентів, музикальність, пластичність виконуваних вправ. У своїй єдності компоненти з фітнесу можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу, зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру. Перш ніж почати займатися фітнесом, необхідно оцінити свої можливості (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та ін.).

Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

У практикумі відповідно до навчальної робочої програми з фізичного виховання узагальнено відомості про види оздоровчого фітнесу, особливості використання вправ різних видів аеробіки та фітнесу в процесі фізичного виховання студентів, подано зміст різних видів занять оздоровчим фітнесом для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Розділ 1

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку індивіда в умовах вищого навчального закладу є заняття з фізичного виховання, організаційні можливості яких дозволяють не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку компонентів морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Однак розробка науково обгрунтованої технології фізичного виховання, як комплексного педагогічного процесу передбачає врахування низки особливостей студентського контингенту, визначення пріоритетів у розвитку фізичних здібностей та вивчення їхньої взаємозалежності з компонентами здоров'я та психофізичної підготовленості. Відповідно, одним з етапів розробки технології таких елементів управління фізичного виховання є заняття з фітнесу, які передбачають організацію, планування, контроль та оцінку розвитку здібностей студентської молоді до сучасних потреб вищої освіти.

1.1. Місце фітнесу в системі фізичного виховання

Аналіз психолого-педагогічної літератури, дисертаційних робіт, наукових публікацій свідчить, що питання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності вивчали А. Ковальов (2004), С. Сичов (2011), А. Смакула (2006), Е. Столітенко (2005); для розуміння механізмів взаємодії потреб, мотивів, мети фізичного вдосконалення, впливу педагогічної діяльності на їхнє формування велике значення мають праці М. Віленського (2007), А. Дубогая (2008), В. Ільїна (2009), А. Мельникова (2007), М. Сімонова (2007), Б. Шияна (2005); проблему самостійних занять фізичними вправами дослідили С. Васів (2004), А. Козленко (2005),

Г. Мейксон (2006), Г. Пастушенко (2008), К. Плотніков (2009), В. Шерета (2009); формування мотивів та інтересів до фізичного самовдосконалення розглянуто в працях М. Зубалія (2006), М. Козленка (2007), М. Солопчука (2009) В. Столітенка (2010), А. Турчака (2009), О. Фігури (2011).

У науково-педагогічній літературі фізичне виховання визначається як діяльність, яка цілеспрямовано впливає на процес фізичного вдосконалення людини, що дозволяє забезпечити розвиток її життєво необхідних фізичних якостей і спроможностей. Проблема фізичного виховання й ціннісних орієнтацій особистості на сучасному етапі розвитку педагогіки розглядається як проблема присутності і виразної мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом під час навчання та подальшої трудової діяльності.

У процесі професійного розвитку та фізкультурної діяльності людину спонукають різні мотиви, які є основою для формування потреби у фізичному самовдосконаленні:

- розуміння суспільної значущості фізичної культури;
- розуміння занять фізичною культурою як засобу гармонійного фізичного розвитку;
- прагнення спортивних досягнень;
- підготовка до професійної діяльності;
- покращання здоров'я.

Сучасні психологія та педагогіка розглядають розвиток мотиваційної сфери як головний момент у процесі формування особистості. Залежно від рівня розвитку мотиваційної сфери здійснюється і розвиток пізнавальних потреб, усієї діяльності в цілому.

Для перевірки гіпотези щодо ефективності занять з фізичного виховання у ВНЗ як засобу формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів протягом навчального року (у вересні 2013 р. і травні 2014 р.) проведено експеримент на базі кафедри фізичної культури і спорту Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ) за допомогою емпіричних методів дослідження, до яких увійшло анкетування за авторською анкетною (365 студентів).

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

До анкети включено шістьдесят питань, розподілених на шість груп, що визначали ставлення студентів до загальнолюдських цінностей, особистісного фізичного розвитку, визначення мотивів та інтересів фізичного виховання та необхідності фізичного самовдосконалення:

- загальнолюдські цінності;
- особистісна самооцінка;
- розвиток фізичних якостей;
- знання психофізичних і функціональних можливостей свого організму;
- потреби, мотиви, інтереси до занять фізичною культурою;
- фізичне самовдосконалення.

Було встановлено, що серед респондентів, які займаються на заняттях з фізичного виховання у КНТЕУ з першого блоку питань «загальнолюдські цінності» відповіді студентів-юнаків значно відрізнялися від відповідей студентів жіночої статі. Ціннісні орієнтації співпали лише у визначенні здоров'я як головної цінності людини (1 місце у юнаків, 1–2 місце у дівчат).

Наступні ціннісні орієнтації розподілилися таким чином:

- професійні якості, цікава робота, можливість службового росту (2 місце у юнаків, 7 місце у дівчат);
- фінансова незалежність, матеріальний успіх (3 місце у юнаків, 6 місце у дівчат);
- особиста привабливість, кохання, сімейні стосунки (4 місце у юнаків, 1–2 місце у дівчат);
- самостійність прийняття рішень (5 місце у юнаків, 8 місце у дівчат);
- розваги, моральні та чуттєві задоволення, яскраві враження від життя (6 місце у юнаків, 4 місце у дівчат);
- особиста безпека, соціальна захищеність (7 місце у юнаків, 3 місце у дівчат);
- свобода, відкрите демократичне суспільство (8 місце у юнаків, 10 місце у дівчат);
- характерні якості, багатий особистий духовний світ, гармонійний розвиток (9 місце у юнаків, 5 місце у дівчат);

– громадська діяльність (10 місце у юнаків, 9 місце у дівчат).

Аналіз результатів анкетування з визначення особистісної самооцінки показав, що відповіді студентів-першкурсників і студентів II курсу різняться в оцінці рівня свого фізичного здоров'я, ставлення до занять з фізичного виховання, участі у спортивних заходах. Під час навчання у ВНЗ спостерігається незначна, але стійка тенденція до покращання самооцінки з зазначених питань.

На питання «Як Ви оцінюєте стан свого фізичного здоров'я», отримано такі відповіді:

- добрий: 17,4% – юнаки; 13% – дівчата;
- задовільний: 60,9% – юнаки; 52,2% – дівчата;
- незадовільний: 21,7% – юнаки; 34,8% – дівчата.

Абсолютна більшість студентів визначають здоров'я як найвищу людську цінність, водночас такі твердження мають більше декларативний характер, ніж спонукання до активних занять з фізичного виховання. Ставлення студентів-першкурсників до занять з фізичного виховання можна охарактеризувати як позитивно-пасивне спостереження за фізичним розвитком інших студентів.

Змінити таке ставлення можливо, створивши умови для активніших занять з фізичного виховання студентів-першкурсників, залучення їх до занять популярними видами спорту в різноманітних формах через оптимізацію рівня їхньої рухливої активності.

На перших курсах серед причин, що обмежують їхню участь на заняттях з фізичного виховання, студенти відчують втому від напруженої праці, перебудову їхнього життєвого стереотипу, невміння організуватися й відсутність вільного часу, особливо в період сесії. У таких випадках кожному студенту дуже важливо на особистому досвіді переконалися, що продовження занять фізкультурою і спортом у важкі моменти життя допомагає впоратися з розумовою втомою, нервовим напруженням, відновити душевну рівновагу й фізичні сили. Це позитивно позначається на побудові

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

основної навчальної праці студента та на ставленні до неї, допомагає вивільнити час для досягнення успіху і в інших не менш важливих і цікавих, перетворюючих і збагачуючих життя заняттях. Тому в студентському віці заняття з фізичного виховання допоможуть студенту сформувати особисті ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси і пробудити нагальну потребу в заняттях фізкультурою й спортом, які є невід'ємною складовою здорового способу життя людини.

Крім того, метою навчального закладу є підготовка висококваліфікованих фахівців, а також прищеплення студентам почуття відповідальності за своє здоров'я та звички провадити здоровий спосіб життя. У цьому випадку ми маємо на увазі звичку студента систематично виконувати ранкову зарядку, дбати про особисту гігієну, загартовуватися, бути активним протягом дня, дотримуватися режиму дня та режиму здорового харчування, а також відмову від шкідливих звичок.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури – студенти не зовсім усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Внаслідок цього фізична культура як навчальний предмет ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення молодого людини до власного здоров'я, фізичного розвитку, самовдосконалення, відповідно зменшується інтерес студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та її престижу.

У студентському середовищі спостерігаємо незадоволеність змістом академічних занять фізичною культурою, що негативно відображається на рівні фізичної підготовки та стану здоров'я. У зв'язку з цим є актуальним пошук ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, підготовки та залучення до здорового способу життя і практичної реалізації цих шляхів у навчальному процесі.

Одним із найприйнятніших шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних видів, засобів і методів фітнесу

у фізичну культуру студентів. Як показують результати численних досліджень, для підтримки нормального стану здоров'я, крім повсякденної діяльності, необхідні заняття з таких видів спорту, які б мали тренувальну дію фізичних навантажень на основні функціональні системи організму і дозволяли б підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні.

У системі вищої освіти фітнес-культуру представлено такими видами: аеробіка, шейпінг, стрейчинг, пілатес, фітбол-аеробіка, калланетика, бодібілдинг та ін. У кожному з цих видів накопичено значний теоретичний і практичний потенціал. Ці напрями продовжують розвиватися, збагачуючи педагогічну теорію й практику. Взаємозв'язок різних видів фітнесу з такими видами мистецтва, як музика і танець, різних національних та культурних традицій, формують новий культурний тип – фітнес-культуру студентів.

Обсяг і різноманіття видів фітнесу надають студентам свободу вибору індивідуально прийнятних форм занять. Адже фітнес-культура має такі властивості, як інтегративність і комбінаторність. Вона поєднує в собі найефективніші для оздоровлення людини нові види рухової активності з накопиченим досвідом у галузі оздоровчої фізичної культури, що допомагає широкому впровадженню занять з фітнесу у навчальний процес.

Рівень фізичної підготовки є одним з найважливіших параметрів ефективності фітнес-культури студентів. Прагнення студента до досягнення красивої й гармонійної статури закладено в основу фітнес-програм. Загальне оздоровлення, здатність адекватно діяти в стресових і екстремальних ситуаціях – реальні переваги фітнес-культури. Студенти, що займаються фітнесом регулярно, роблять це із задоволенням і навіть з нетерпінням чекають початку наступного заняття. Отже, покращують своє здоров'я, мають кращий вигляд, стають стрункішими, підвищують якість свого життя.

Сфера ціннісних орієнтацій і мотивів залучення студентів до занять фітнесом широка й різноманітна. Передусім

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

це орієнтація здоров'я на профілактику й лікування захворювань, здоровий спосіб життя, фізичну рекреацію й приємне проведення часу, отримання позитивних емоцій, розвиток фізичних якостей і красивої статури, можливість особистих досягнень і задоволення власного честолюбства, бажання випробувати власного й самовдосконалюватися.

Не менш важливими є потреба в спілкуванні, потяг до фізкультурного колективу і його керівника, бажання бути здатним постояти за себе та інших, необхідність відволіктися й розрядити нервово-психічну напругу, позбутися шкідливих звичок, відповідальність за майбутнє потомство. Спонукальними мотивами для занять можуть стати також бажання наслідувати авторитет або «моду» на нетрадиційні види фізкультурно-спортивної діяльності, матеріальний інтерес у випадку досягнення високих спортивних результатів, необхідність підготовки до обраної професії та іншої цікавої діяльності, обов'язковість занять «під залік або оцінку» у навчальних закладах та деякі інші.

Звісно, пріоритети в зазначених ціннісних орієнтаціях і мотиви можуть змінюватися з часом і залежать передусім від віку, статі, соціального стану, умов життя. Для студенток пріоритетними є: бажання сформувати красиву фігуру, усунути її дефекти, зміцнити здоров'я, поліпшити самопочуття й працездатність, скорегувати фізичний розвиток, потреба в руховій активності, спортивний інтерес. Для студентів-юнаків більшою мірою цікаві: силова підготовка та формування красивої фігури, зміцнення здоров'я та корекція фізичного розвитку, розваги та позитивні емоції, спортивна діяльність.

Користь і необхідність занять з фізичного виховання більшість студентів усвідомлюють, але, мабуть, основними перешкодами на шляху до їхньої реалізації є звичайні лінощі, небажання або нездатність робити над собою зусилля, подолати себе, а також відсутність у багатьох ще у ранньому і сприйнятливому віці досвіду фізкультурної активності, прецеденту особистого яскравого, сильного переживання, пов'язаного з цим. На придбання цього досвіду, формування

ціннісних орієнтацій і мотивів занять фізкультурою і спортом багато в чому програма з фітнесу спрямована до навчального процесу у ВНЗ.

Питанням щодо формування творчого потенціалу особистості присвячено праці таких вчених, як І.І. Богомоллов (2007), Е.В. Воробйова (2003), А.А. Григор'єв (2005), Н.В. Колмогорова (2007), А.С. Макарян (2008), Н.О. Мариніна (2010), Е.Л. Рохкіна (2010), О.Г. Павлова (2010) та Г.І. Хозяїнов (2011).

Аналіз педагогічної літератури, проведений Р.Ф. Ковтун (2005), свідчить, що поняття «творчий потенціал» визначається по-різному. Його тлумачать як розвинене почуття нового, відкритість всьому новому, як систему знань, переконань, на основі яких будується, регулюється діяльність людини, високий ступінь розвитку мислення, його гнучкість, нестереотипність і оригінальність, здатність швидко міняти прийоми дії відповідно до нових умов діяльності: Т.Г. Браже (2006), Ю.П. Культкін (2006), Г.С. Сухобська (2007); спеціальну якість, що характеризує міру відповідності діяльності індивіда соціальній нормі (певній соціальній ролі), необхідній для самовизначення як суб'єкта творчості: С.Р. Евінзон (1998); одну зі сфер творчої особистості, її аксіологічний потенціал: М.С. Каган (1989), А.В. Кірьякова (2002); соціально-психологічну установку на нетрадиційне вирішення протиріч об'єктивної реальності: Е.В. Колесникова (2003); синтетичну (інтегруючу) якість, що характеризує міру можливостей особистості, яка здійснюється діяльністю творчого характеру: І.А. Мартинюк (2010), В.Ф. Овчинніков (2011); інтегральну особистісну властивість, що виражається у ставленні (позиції, установці, спрямованості) людини до творчості: А.М. Матюшкин (1984); сукупність реальних можливостей, умінь і навичок, що визначають рівень їхнього розвитку: Г.А. Піхтовніков (2009).

Розкриваючи проблеми використання фітнесу на заняттях з фізичного виховання, перш за все варто визначити смисл понять, які використовуються. Тому центральним моментом місця фітнесу в системі фізичного виховання

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

є визначення також таких понять, як: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична культура особистості». Це, у свою чергу, вимагає проведення міжпредметного теоретичного пошуку, аналізу першоджерел у галузі педагогіки, психології та соціології, вважаємо, що для цього необхідно звернутися до аналізу наукових підходів у трактуванні понять: фізична культура особистості, цінність фізичної культури, фітнес, які є видовими щодо вищезазначеного.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що поняття «фізична культура» – це вид культури суспільства і особистості, специфічним змістом якої є використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації: Л.П. Сергієнко (2007); визначається як складний специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків: О.В. Гукаленко (1999), Г.Н. Шамардіна (2003); «специфічний вид соціальної діяльності, в процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини за допомогою цілеспрямованих занять фізичними вправами, засвоєння і застосування відповідних знань і навичок, а також участі в спортивних заходах і змаганнях»: Р.П. Карпюк (2005); втілення в людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що мають відношення до фізичної культури у широкому розумінні, тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на підставі використання засобів фізичного виховання показники розвитку та ін.: А.М. Кириллов (2005); вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення людини: А.М. Максименко (2005); «якість особистості, як сукупність її відношення до активних занять фізичною культурою та спортом»: А.І. Щелкова, Е. Семенова та О. Нескреба (2007).

Т.Ю. Круцевич (2003) визначає поняття «фізичне виховання» як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами,

природними силами, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і покращання основних життєво необхідних важливих рухових навиків, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому і культурному житті.

Фізична культура як частина загальнолюдської культури може розглядатися, за визначенням М.Н. Алієва і А.Г. Гусейнова (2007), як унікальні засоби творення людиною самої себе, свого тіла й духу, як спосіб самовираження свого внутрішнього світу.

Мета системи фізичної культури, на думку І.В. Бельський, П.Г. Симанович, В.В. Руденик (2007), полягає в сприянні формуванню людини з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил (здібностей) на основі всебічного розвитку її особистісних здатностей у процесі фізкультурної діяльності (і її видів) як основи формування фізичної культури людини, що є передумовою (умовою) її неперервного фізкультурного вдосконалення на всіх етапах онтогенезу, що необхідно для повноцінної індивідуальної життєдіяльності й прогресу суспільства в цілому.

Б.М. Шиян (2003) зазначає, що фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Будучи структурним компонентом системи фізичної культури, фітнес-культура в цілому виконує її базові соціокультурні функції і передбачає використання широкого спектру видів рухової активності з метою зміцнення здоров'я студентів, а також створення необхідних передумов і умов для плідної розумової праці.

Наукові погляди на фізичну культуру В.К. Бальсевича (1991), М.Я. Віленського, Л.І. Лубишевої, Л.П. Матвеева, А.Д. Новікова (1976), В.І. Столярова (1982) й інших авторів

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

дозволяють конкретизувати дефініцію й структуру фізичної культури особистості як провідну в системі фізичного виховання. Розуміння природної й соціальної детермінації фізичної культури особистості базується на загальних педагогічних і психологічних підходах та пов'язаних з ними питаннях соціалізації людини, рушійних силах її розвитку, творчості й діяльності: Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтєв (1969), Б.Ф. Ломов, А.В. Петровський, В.Д. Шадріков (1970), А.Г. Асмолов (1972), Б.Т. Ліхачов (1990), В.П. Беспалько (1992), В.С. Лєдньов (1994).

Аналіз психолого-педагогічної літератури і літератури з фізичної культури свідчить, що поняття «фізична культура особистості» тлумачиться по-різному. Його визначають як: втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури в широкому розумінні слова (тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання, показники фізичного розвитку й готовності) (Л.П. Матвеев і А.Д. Новиков, 1976); соціально-детерміновану галузь загальної культури людини, що якісним, системним, динамічним станом, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання й інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності й психофізичному здоров'ї (М.Я. Віленський та Г.М. Соловйов, 2001); самореалізацію особистості в розвитку духовних і фізичних здібностей (сил) за допомогою фізкультурної діяльності у зв'язку із засвоєнням, створенням, підтримкою, а за необхідності й відновленням цінностей у сфері фізкультурного вдосконалювання людини, що проявляється у формуванні її специфічних видів, які мають самооцінний характер під час актуалізації в її життєдіяльності (Ю.М. Ніколаєв, 2002).

Фізична культура людини пов'язується з реалізацією особистості в повсякденній діяльності у стосунках, у поведінці, у способі життя, праці, засвоєних нею культурних

цінностях (фізичне вдосконалення, духовні цінності, представлені такими типами людської діяльності, як перетворююча, пізнавальна, комунікативна, ціннісно-орієнтаційна).

В основі фізичної культури особистості маємо органічну єдність знань, переконань у їхньому практичному використанні й безпосередній діяльності щодо реалізації. Повсякденні практичні заняття є одним з основних показників фізичної культури особистості.

В.К. Бальсевич (1991) на перше місце ставить рівень, глибину, повноту й обґрунтованість знань про сутність і правила фізичної підготовки, методи організації фізичної активності, про шляхи й засоби фізичного вдосконалення, про закони функціонування власного організму в процесі фізичної активності. Все це визначається рівнем фізкультурної освіченості. Інший комплекс цінностей фізичної культури особистості визначається сукупністю її особистих фізичних рухових досягнень (фізичні якості, рухові вміння й навички, працездатність).

Рівень фізичної культури особистості визначається також структурою й спрямованістю мотивацій фізичної активності людини, в основі якої лежить фізкультурна освіченість.

Розкриваючи зміст фізичної культури особистості, В.К. Бальсевич (1999) виділяє в її структурі три основні складові: знання (фізкультурна освіченість), рухові досягнення й мотивацію рухової активності. Г.М. Соловйов (2001) вважає, що усі перераховані елементи системи фізичної культури особистості мають тісний взаємозв'язок і визначають зміст фізкультурного виховання.

В.К. Бальсевич (2000) визначає дві основні групи цінностей у фізичній культурі: суспільну й особисту. До суспільної групи цінностей належать: загальний рівень знань про методи й засоби фізичного розвитку й удосконалення людини; загальний науково-технологічний потенціал фізичної культури, що становить її інтелектуальну основу і містить великий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, про правила, методи й умови їхньої реалізації під час

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

виховання людини; накопичений суспільством досвід фізичного виховання й фізичної підготовки молоді; досвід організації фізичної активності; суспільна думка, рівень престижності фізичної культури й структура факторів, що визначають її популярність у суспільстві; рівень активності суспільства у сфері фізичної культури (діяльність державних і суспільних інститутів, діяльність політична, організаційна, популяризаційна, освітня й виховна, фінансово-економічна й виробнича).

На думку І.В. Мудріка (2010), поняття «фізична культура особистості» є педагогічним формуванням і може бути метою або одним із результатів фізичного виховання. Тоді як поняття «фізична культура» є соціальним поняттям і означає соціальне явище.

Аналіз конституційних і законодавчих актів європейських країн, проведений І.В. Мудріком (2010), свідчить, що поняття «фізична культура» вживається тільки в конституціях Росії, Білорусії, України та Хорватії. У конституціях та законодавчих актах інших європейських країн використовуються терміни «спорт» і «фізичне виховання».

Аналіз назв навчальних закладів, міністерств і департаментів західних країн, міжнародних організацій періодичних видань свідчать, що поняття «фізична культура» на Заході не вживається, а вживається поняття «*physical education*» («фізичне виховання»). У зв'язку з вищезазначеним автор робить висновок, що застосування в українській освітній термінології двох назв одного і того самого предмета за своєю природою, а не за походженням є парадоксальним.

Загальноприйнятому в нашій країні терміну «фізична культура» за кордоном еквівалентне поняття «фітнес». Цей термін останнім часом одержав широке розповсюдження: він зустрічається у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. Термін «фітнес» (від англ. *fit*) має досить широкий спектр тлумачення: придатний, бадьорий, пристосований, здоровий. Найближче за змістовим значенням у російській мові (очевидно, і в українській) йому відповідало б слово «підготовлений»: В.Е. Борилкевич (2003). Іншими словами фітнес – це спосіб життя, що допомагає зберегти та зміцнити здоров'я

як фізичне, так і ментальне, врівноважити емоційний стан, удосконалити фізичну форму, провадити активний спосіб життя і перебувати в гармонії з довколишнім соціумом: А.А. Сомкин (2007). Ідеологія фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, де поєднані методи і засоби, орієнтовані на регуляцію фізичного і психологічного стану людини.

Водночас, фітнес на сьогодні є достатньо популярним видом спорту у світі. Його розвивають декілька міжнародних федерацій (WFF, IFF, WABBA та інші).

Професійна культура особистості педагога з фізичного виховання, як вважають О. Куц (2003), М. Третьяков (2009) та І. Лапичак (2014), «являє собою певну систему, яка включає три важливі складові процесу і результати засвоєння соціального досвіду в галузі фізичного виховання і спорту. По-перше, сукупність знань з дидактики, теорії і методики фізичного виховання, способів пізнання, оцінки і перетворення об'єктів педагогічної діяльності». Автори зауважують, що знання з теорії проектування і побудови рухових дій у фізичній культурі можуть виступати в трьох функціях:

а) онтологічній (створює уяву про предмет навчання – рухові дії і їхні механізми);

б) орієнтаційній (вказує спрямованість і способи побудови рухових дій, які відповідають певним критеріям ефективності);

в) оціночній (визначає цінності, критерії і шкалу, системи еталонів і правил оцінки педагогічної діяльності).

По-друге, в основі професійної культури педагога з фізичного виховання лежить оволодіння способами діяльності (в тому числі творчої) і їхня реалізація, які втілюються разом зі знаннями в навичках і вміннях особистості.

Зазначений досвід включає готовність відповідати нормативним вимогам і правилам діяльності в конкретному їхньому прояві, а також умінні продукувати нові, удосконаленіші засоби вирішення педагогічних завдань.

Третім компонентом професійної культури особистості педагога з фізичного виховання є досвід емоційно-ціннісного ставлення до педагогічної діяльності. Цей компонент є наслідком потреб і інтересів людини, регулює вибіркове ставлення

педагога до предмета навчання і об'єкта його педагогічного впливу, стимулює соціальну активність фахівця.

Таким чином, на основі аналізу психолого-педагогічної літератури в умовах навчального закладу формування знань з фітнесу спрямовано на розкриття потенціальних можливостей студента ВНЗ відповідати й успішно реагувати на нові вимоги соціального середовища.

Майбутній фахівець повинен бути професійно-компетентною, творчою, гуманною особистістю, у якій превалюють духовно-моральні якості та яскраво виражена суб'єктна позиція, індивідуальний стиль діяльності й значний творчий потенціал.

1.2. Історичні основи фітнесу

Хто стоїть біля витоків зародження фітнесу точно не відомо, але відомо кілька версій історії фітнесу.

Антична

За цією версією мета фітнесу – внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в V ст. до н.е. древні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику на своєрідне мистецтво. Це було заняття для обраних. Крім того, щоденні багатогодинні тренування зробили атлетику професією – античні богоподібні атлети витрачали весь свій час на тренування, щоб перемагати на Олімпійських іграх (рис. 1.1).



*Рис. 1.1. Олімпійські ігри II–III тис. рр. до н.е.
Джерело: [148].*

У II столітті н.е. мистецтво атлетизму досягло Риму у вигляді атлетичних змагань, які стали улюбленими народними видовищами.

У Китаї, Індії за 4 тис. р. до н.е. ритмічні вправи застосовувалися з лікувальною метою. У Китаї відома гімнастика, якою займалися вранці і ввечері.

Однією з різновидів оздоровчої гімнастики в Греції була орхестріка – гімнастика танцювального напрямку. Її справедливо можна вважати родоначальницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних фізичних вправ, включаючи сучасну художню гімнастику.

Найвищого рівня розвитку гімнастика досягла у Стародавній Греції, де високо оцінювали її виховне значення. Філософ Платон стверджував, що почуття порядку приходить до людини ззовні та привчає до цього порядку гімнастика, а доцільним і чудовим засобом для досягнення цієї мети є танець.

Все, що наша цивілізація має на сьогоднішній день – все звідти, від стародавніх греків, від древніх римлян. Мистецтво, наука, філософія, світосприйняття – закони архітектури та геометрії, принципи віршування і погляд на світ Платона, основи фізики, хімії, медицини, основа європейських мов та інше.

Нарешті ми розвинулися до того, щоб згадати терми Стародавнього Риму, місце, що служило не тільки для санітарно-гігієнічних процедур, а й також для фізичних вправ і культурних розваг. Крім прямого призначення і супутніх служб (лікувального, розважального, спортивного характеру), ці споруди використовувалися як місце зустрічі для суспільства. Пізніше подібні заклади існували в багатьох європейських країнах. Однак, на відміну від античних терм, навіть у найрозкішніших з них не було нічого, призначеного для фізичних вправ. До певного часу про це зовсім забули. Тільки коли ми згадали про здоровий спосіб життя, спорт повернувся обличчям до звичайної людини, у всьому світі почали з'являтися комплекси, що поєднують в собі гімнастичні зали, салони краси і сауни – фітнес-клуби (Т.Е. Хоулі, Б.Д. Френкс 2000).

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

У наш час, як і в Стародавній Греції, фітнес для одних став професією, а для інших – способом досягнення фізичної досконалості і духовної гармонії. Правда, сучасні спортсмени видозмінили античні види спорту до невпізнання, зробивши його жорстокішим. Але й після завершення кар'єри практично кожен спортсмен займається фітнесом і отримує від цього більше задоволення, ніж від спортивних змагань (С.А. Стель 1999).

У середні віки з'явилися перші побутові танці в селянському середовищі, а також заняття гімнастикою почали носити військово-прикладний характер. Перші спроби гімнастів відродити значення гімнастики як засобу всебічного розвитку людини та запровадити її в навчальних закладах не мали успіху.

Класична (XIX–XX ст.)

Формуються різні напрями фізкультурно–оздоровчих занять: німецька, шведська, сокольська гімнастика (у наші часи існує у вигляді гігієнічної, шкільної, виробничої гімнастики), гімнастика Мюллера, дихальні гімнастики, атлетична гімнастика Сандова та інші.

Виникнення нових систем рухів і танцю почалося з XIX століття. Так, у другій половині XIX ст. французький фізіолог Жорж Демені створює своєрідну систему гімнастичних вправ, заснованої на провідному значенні ритму та гармонії рухів. Мета досягалася ритмічним напруженням і розслабленням м'язів. Автор вважав, що неперервні рухи менше втомлюють, а тому змінювати вправи потрібно безперервно. Це лягло в основу принципу поточності рухів і є підґрунтям методу поточного виконання вправ. Використання цього методу є однією з характерних особливостей ритмічної гімнастики та аеробіки. Говорячи про «безперервність», Ж. Демені мав на увазі, що «всі рухи повинно робити без зупинок між фазами, для забезпечення правильного кровообігу і не виключаючи втоми в м'язах».

Велике значення Ж. Демені надавав розвитку спритності і гнучкості. Малося на увазі вміння виконувати рух, правильно напружуючи необхідні групи м'язів і розслабляючи другорядні. Таким чином, автор ґрунтувався на економічності функціонування організму, основою якої вважав правильну техніку руху. Ж. Демені наполягав на тому, щоб усі рухи були амплітудними, безперервними, «заокругленими» і виконувались в усіх напрямках.

Ж. Демені мав багато послідовників, в тому числі Б. Менсендик, яка розробила функціональну жіночу гімнастику. Основними її завданнями були: зміцнення здоров'я за допомогою гігієнічної гімнастики, розвиток сили, виховання мистецтва рухів у формі танцю. Ритм руху вона пов'язувала з ритмом дихання, яке вважала найважливішою функцією організму. Гімнастика Б. Менсендик широко використовує коригуючі вправи, чимало її рекомендацій застосовуються в галузі лікувальної фізичної культури.

У середині ХІХ ст. почалося захоплення виразністю і ритмом рухів. Родоначальником цього напрямку був Франсуа Дельсарт (1811–1871). Система Ф. Дельсарта охоплювала разом з умінням виразно співати, володіння жестом, мімікою, рухами і позами, тому вона отримала назву виразної гімнастики.

Серед послідовників Ф. Дельсарта особливо відома Айседора Дункан, яка стала творцем танцювальної гімнастики для жінок. А. Дункан виступала з різким запереченням класичної школи в балеті, відстоювала ідею загального художнього виховання. Великого значення вона надавала гімнастиці, вважаючи її основою всього фізичного виховання.

Професор Женевської консерваторії Еміль Жак Далькроз (1865–1950) створює в кінці ХІХ ст. ритмічну гімнастику, котра сприяє розвитку слуху та м'язового почуття ритму. Органічне поєднання рухів з музикою стало суттю метода Далькроза. Вже перші демонстрації занять викликали захоплення публіки, таким чином сприяли популяризації ритмічної гімнастики в багатьох країнах Європи. В 1911 р. Е.Ж. Далькроз

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

в містечку Хеллерау біля Дрездена відкриває Інститут Ритму. В 1912 р. Е.Ж. Далькроз започатковує видавництво журналу «Ритм», який розповсюджується країнами Європи. До 1914 р. відділення Хеллерауського інституту було відкрито в багатьох країнах.

Теорія Е.Ж. Далькроза стверджує, що ритмічна гімнастика – це троянда, яка розпадається на три частини: ритмічна гімнастика у вузькому сенсі слова, розвиток слуху (сольфеджіо), музична пластика й імпровізація.

«Мій метод ритмічної гімнастики прагне до того, щоб рух став мистецтвом», – писав Е.Ж. Далькроз. Автор класифікував рух не за органічною ознакою, а за художньою образністю.

Системи Демені, Дельсарта, Далькроза мали велику кількість послідовників, які доповнювали їх своїми поглядами, творчими розробками. Однією із найвідоміших послідовниць систем ритмічної гімнастики була видатна американська танцівниця Айседора Дункан (1877–1927), яку називають прабабусею художньої гімнастики. Вона поєднала танець з музикою, намагаючись знайти природну виразність танцювальних рухів, ніби заново відкрила виразне розуміння людської ходи, бігу, легкого природного стрибка, рухів руками, головою.

Про гімнастику, в книзі «Моє життя», яка була видана у 1930 році в Росії, Айседора Дункан писала: «Гімнастика повинна бути базою для всього фізичного виховання. Я записала у свій щоденник правила викладання у школі, послідовно розробила керівництво танцем – серію з 500 вправ, а саме: від простих до найскладніших, які призводять до оволодіння майстерністю рухів».

Методика А. Дункан стала основою виникнення художньої гімнастики, засоби якої використовуються на заняттях ритмікою та аеробікою.

Талант і висока виконавська майстерність Айседори Дункан вражали та сприяли виникненню багатьох студій пластичного руху. Ритмопластичні студії та школи активно

починають створюватися після приїзду Е.Ж. Далькроза до Києва, Петербурга, Москви, де він виступає з лекціями, а група студентів демонструвала його ритмічну гімнастику.

Однією з перших, хто почав впроваджувати ритмічну гімнастику Е.Ж. Далькроза, була його учениця Ніна Георгіївна Александрова (професор Московської консерваторії). Ще з 1909 р. вона регулярно проводила заняття з ритміки на курсах, у музичних школах та гуртках Москви.

Чимала роль у популяризації ритмічної та естетичної гімнастики належить С.М. Волконському – видатному мистецтвознавцю і громадському діячеві ХІХ ст. У Петербурзі він організував курси з ритміки (1910 р.), 50 випускниць цих курсів викладали ритміку в музичних школах і жіночих пансіонах. Звідти почався розвиток різних шкіл художньої гімнастики.

Але серед чисельних студій і шкіл в Росії виділялася школа Л.М. Алексєєвої, де 1913 р. Людмила Миколаївна розробила методику викладання гімнастики для жінок і дітей з будь-якими природними задатками, залучаючи до фізичної культури тих, хто міг залишитись на все життя поза її межами.

У 60-ті р. ХХ ст. на основі художньої гімнастики створено жіночу ритмічну гімнастику. Як бачимо, сучасна ритмічна гімнастика не виникла раптово, вона об'єднала елементи вже існуючих систем фізичного виховання.

Віднедавна велику популярність отримала система гімнастики Джеймс Фонди. Її часто називають «аеробікою», тому що вона посилює аеробні процеси в організмі. Це відбувається за рахунок стимуляції серцевої і дихальної діяльності, за допомогою циклічних вправ, а саме: бігу, стрибків, танцювальних рухів. Система нагадує варіант бігу підтюпцем, тільки під музику.

Наші фахівці, ознайомившись з уроками Дж. Фонди, запропонували поєднати в хореографічному оформленні гімнастичні вправи, біг, стрибки, танцювальні і акробатичні вправи, вправи йогів, щоб ці заняття можна було винести на стадіон, спортивний майданчик, лісову галявину тощо. Це не

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

зовсім танець, але навчає культурі танцювальних рухів, даючи навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Цей комплекс вправ вирішено було назвати ритмічною гімнастикою, а згодом аеробікою.

Різні акценти в комплексах вправ відобразилися у назві, яку отримала ритмічна гімнастика: в Англії – це аеробіка, дискоробіка, у Франції її називають тонізуючою гімнастикою, у Чехії – джаз-гімнастикою. Але яку б назву не отримала ритмічна гімнастика, вона є прекрасним засобом фізичного виховання і відпочинку.

Аеробіка сьогодні виступає як форма занять фізичного виховання. Її основу складають загально-розвиваючі гімнастичні вправи, елементи танцю, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою, що сприяє формуванню рухової культури студентів вищих навчальних закладів. Головне в аеробіці – підбір вправ, гармонійно розвиваючих тіло, природність руху, особлива обробка гімнастичного матеріалу. Ритміка, аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг – засновані на єдності музики і руху.

Американська

Західна версія виникнення започаткована в Америці, тому більшість науковців основоположником методології фітнесу вважають США. До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології древніх оздоровчих систем. Вони стверджують, що історія виникнення почалася в античному минулому. Однак слід зазначити, що більшість дослідників пов'язують виникнення сучасного фітнесу з історією розвитку США та що саме американці є основоположниками й провідниками ідеології фітнесу. Найширше висвітлив історію виникнення фітнесу на Американському континенті Т.А. Кудра (2002).

Термін «аеробіка» щодо різних видів рухової активності, які мають оздоровчу спрямованість, запропонував відомий американський лікар Кеннет Купер.

Наприкінці 60-х р. під його керівництвом проводилася дослідницька робота у військово-повітряних силах США з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло читачів, викладено в книзі «Аеробіка», виданій в 1963 році.

Термін «аеробіка» вперше введений К. Купером в 1960 р. Походить від слова «аеробний», тобто фізичне навантаження проходить за участю кисню, що ґрунтується на фізіології. К. Купером була запропонована система підрахунку балів, строго дозована система фізичних вправ, які мають аеробний характер енергозабезпечення (біг, плавання, лижі). Автор запропонував чітку і логічно побудовану систему самооцінки за допомогою таблиць, які дозволяють досить точно оцінити свій фізичний стан і той прогрес, який приносять йому регулярні заняття фізичними вправами. «Вікові» таблиці К. Купера роблять аеробіку доступною практично для будь-якого контингенту населення.

У широкому сенсі до видів рухової активності, що дають переважно аеробне навантаження, відноситься фізична діяльність середньої інтенсивності, у ході якої встановлюється рівновага в роботі життєво важливих органів, забезпечується ефективне споживання і транспортування кисню в організмі. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності спочатку містили різні види циклічних рухів: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді тощо.

К. Купер не заперечує користі гімнастики, але спочатку не знаходить їй місця в системі аеробних вправ з огляду на те, що традиційна гімнастика ніколи не ставила за мету розвиток витривалості.

Пізніше К. Купер додав до своєї програми інші популярні види аеробних вправ: катання на роликів ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами тричі на тиждень по 20–30 хв з такою інтенсивністю, щоб навантаження на ЧСС складало 70–80% від максимально можливого.

«Офіційно» фітнес з'явився в США близько 30 років тому, хоча перші фітнес-програми сформувалися під час

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з обтяженнями, зміцнювали м'язи преса, підтягувалися. Потім ці прості вправи стали класикою і з роками були вдосконалені фітнес-професіоналами.

В 70-ті р. ХХ ст. тести фізичного стану різних груп населення виявили масу проблем зі здоров'ям багатьох американців. І ці проблеми накопичувалися пропорційно зростанню якості життя. Люди поверталися з роботи, вмикали телевізор, пили пиво. І якщо у великих містах ще була якась альтернатива такому «способу життя», то в провінції – ніякої. Тоді при президентові США було створено Раду з фітнесу, до якої увійшли 20 найавторитетніших професіоналів в області фітнесу, а також політики з різних штатів. Головним завданням цієї ради була популяризація фітнесу. У 1983 р. американець Марк Мастров створює систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої є доступність у всіх сенсах цього слова: від цінової політики залів до режиму їхньої роботи.

Основною відмінною особливістю гімнастичної аеробіки є виконання вправ під акомпанемент сучасних естрадних мелодій з яскраво вираженим ритмом. В основі таких мелодій – джазовий напрям у музиці, який виник у середовищі негрів півдня США. Поширення і популярність джазової музики спостерігається за останні 60–70 років. Характерною особливістю цієї музики є те, що вона невіддільна від рухів людського тіла, нерозривно пов'язана з ударами танцювальних кроків і носить в своїй основі ритмічну поліфонію. У процесі еволюції джазова музика зазнала три етапи: класичного джазу, період свінгу та період сучасного джазу, одним з різновидів якого є сучасний напрям в естрадній музиці.

Наприкінці 60-х рр. з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є М. Бекман – автор книги «Джаз-гімнастика». Особливості джаз-гімнастики полягають у такому:

а) проведення занять з мінімальною кількістю часу на пояснення, висока моторна щільність;

б) використання засобів з галузі мистецтва (хореографія) у проекції завдань фізичного виховання;

в) виконання вправ під музику;

г) не змагальна спрямованість занять.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонував використовувати хореографічно впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і увів термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики. Символом популяризації і поширення аеробіки успішно виступила відома актриса Джейн Фонда.

Оскільки засновані у 1970-х рр. К. Купером фітнес-програми передбачали аеробну роботу під музику, а всі наступні програми і напрями сучасного оздоровчого фітнесу є у тій або іншій мірі похідними від аеробіки, логічно було б побудувати методику навчання оздоровчого фітнесу на основі методики навчання оздоровчої аеробіки.

У 70-ті р. в США під впливом робіт К. Купера та Д. Соренсен ідею аеробіки втілили в галузь танцювальної гімнастики, назвавши напрям «аеробічні танці». І в подальшому Джейн Фонда, Сідні Ромм, Марлен Шарель активно використовують аеробний напрям гімнастики.

Оздоровчий фітнес як напрям уперше з'явився у США, коли у 1960 р. президент Ф. Кеннеді, турбуючись про фізичну підготовку американців, заснував Президентську раду з фітнесу.

У 1968 р. опубліковано книгу доктора К. Купера, у якій він запропонував нову програму вправ, вже випробуваних на службовцях військово-повітряних сил (більше 50 тис. чоловіків і жінок). Програма містила комплекс тренувань і демонструвала переваги фітнесу. З роками стався різкий підйом у двох видах оздоровчої діяльності: ходьбі з бігом та аеробіці. Від початку 1970-х рр. професіонали та ентузіасти фітнесу розробили багато нових способів фізичної активності.

Наприкінці 80-х і початку 90-х рр. з'являються нові види аеробіки: степ, слайд, резист-а-бол (фіт-бол), аквааеробіка та ін. Крім того, існує фітнес як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдінгу.

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Засновником спортивного фітнесу став американець українського походження Віллі Бойко. У нього виникла ідея поєднати конкурс краси зі спортом. Віллі розробив необхідні для занять програми, підготував спеціалістів і назвав усе це фітнесом. Ідею сприйняли позитивно, і 1984 р. було створено Міжнародну Федерацію Фітнесу, президентом якої зараз є Віллі Бойко.

Змагання проводять у три раунди.

1. У першому раунді спортсмени представляють себе у вечірньому вбранні перед мікрофоном;

2. Другий – визначення пропорційності будови тіла.

3. Третій – довільна програма, або фітнес-раунд, що складається з довільної програми з елементами акробатики, гімнастики, силових вправ, поєднаних із хореографією.

У сучасних умовах спортивний фітнес має перевагу універсальності.

Спортсмени, які залишилися незадіяними в інших видах спорту, або не мають змоги виявити себе, отримують другу спортивну молодість. Тут немає вікових обмежень і зовнішніх стандартів, не використовують допінг-програми та уникають важкого травматизму.

Останніми роками набуває популярності фітнес-аеробіка. Розвитком і популяризацією цього виду спорту займається міжнародна організація FISAF. Проводяться чемпіонати світу і Європи, міжнародні турніри із цього виду спорту. Програма змагань складається з трьох номінацій: класична аеробіка, степ-аеробіка і танцювальна аеробіка (фанк, хіп-хоп). У змаганнях беруть участь команди з 5–8 осіб (у будь-якому поєднанні чоловіків і жінок). Команда представляє вправу тривалістю 2 хв і 5 с, що включає вправи оздоровчої аеробіки відповідного стилю, перестроювання, взаємодії партнерів, підтримку, нескладні елементи спортивної аеробіки. Виступ оцінюється двома суддівськими бригадами (одна бригада оцінює техніку, інша – артистичність) і суддею-фахівцем, який визначає відповідність.

Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні

В Україні та країнах колишнього СРСР фітнес з'явився відносно недавно – більше 25 років тому. До початку 80-х р. поняття «фітнес» не існувало, а мета й завдання оздоровлення розкривалися засобами фізичної культури. Діти та підлітки, які проявляли свої здібності, займаючись у різноманітних шкільних секціях, будинках культури й ін., мали можливість продовжувати заняття в спортивних школах вищих досягнень. Усі, хто не мав особливого таланту до спорту, міг займатися для свого задоволення та підтримки хорошої фізичної форми у шкільних секціях.

Варто зазначити, що в Україні накопичено чимало знань у сфері оздоровчої фізичної культури, що надає можливості відкрити нові, малодосліджені шляхи формування здорового способу життя людини.

До моменту появи фітнесу українці практично забули, як треба стежити за собою. Історичні зміни, що відбулися в Україні в 90-х рр. ХХ ст., сприяли появі фітнесу. До того існували тільки спорт і фізкультура.

Абсолютна доступність занять фізкультурою кожному і була базою для успіхів нашого спорту. Можливість безкоштовно займатися в численних секціях при школах, будинках культурах, спортивних комплексах мала кожна людина будь-якого віку. Діти та підлітки, що показали свої здібності, могли розраховувати на подальші заняття спортом для вищих досягнень вже у спортивних школах. Якщо ж особливого таланту не виявлялося, все одно була можливість займатися скільки завгодно просто для власного задоволення і підтримки гарної фізичної форми.

Саме фізкультура і є прообразом модного нині фітнесу. Якби розвиток нашого суспільства пішов іншим шляхом, то ми з вами так би і продовжували займатися фізкультурою та фітнесом за рахунок держави і безкоштовно. Адже слово «фітнес» означає всього-на-всього «бути в (хорошій фізичній) формі».

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Від початку 90-х р. фізкультура в Україні перестала розвиватися, і, що гірше, почала поступово занепадати. З кожним роком наші стадіони і спортивні комплекси морально старіли, нового обладнання не розроблялося, дослідницька робота в галузі фізкультури і спорту практично не провадилася. І тому, коли через кілька років у Києві відкрився перший фітнес-клуб, побудований за стандартами західної фізкультурної науки (адже фізкультура «там» ні на секунду не зупинялася в своєму розвитку), всі ми сприйняли це як абсолютно нове явище, тому що до цього моменту ми вже далеко відстали.

В Україні піонером фітнес-руху стала Вікторія Зикова. Завдяки її зусиллям у 1994 р. організовано Київський фітнес-союз, який став основою для створення у 1996 р. Української федерації фітнесу. Вікторія Зикова є його президентом, а також офіційним представником Міжнародної федерації фітнесу в Україні.

Українська федерація фітнесу має значні досягнення у професійному спорті, а саме: Чемпіони світу та Європи серед чоловіків, двічі Чемпіонки світу серед жінок, а також в активі Федерації 2 і 3 місце серед жінок на Чемпіонаті світу в Лас-Вегасі.

Федерація своєю діяльністю пропагує здоровий спосіб життя серед населення, розвиває оздоровчий і дитячий фітнес, а також консультує з різних питань у галузі фітнес-індустрії, розробляє плани, керує фітнес-клубами.

Великий внесок у розвиток сучасних напрямів оздоровчої аеробіки та їх впровадження в практику зробили такі російські фахівці, як О. Іванова (1989), Т. Лисицька (1988), С. Краміна (1992), Н. Овчинникова (1993), І. Бобрін (1994). Серед українських фахівців варто відзначити здобутки Ж. Белокопитової (1994), Є. Бірюк (1995), Т. Пасічної (1996).

Питаннями змісту, методики і організації занять з оздоровчого фітнесу (ритмічної гімнастики, аеробіки) займалися Т.С. Лисицька (1988), О.А. Іванова (1989), Е.Б. Мякинченко (1990), Е.С. Крючек (1996), Л.В. Сиднева (1999), Т.В. Нестерова

(2000), Е.С. Дегтярева (2002), О. Кібальник (2003) та інші. Однак підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання і на сьогодні залишається актуальною, оскільки підготовка тренера з фітнесу та викладача фізичного виховання, який використовує оздоровчий фітнес як один із засобів на заняттях, має кардинальні відмінності у педагогічних умовах формування компетенцій в системі ВНЗ.

Водночас, як стверджують П.А. Виноградов, С.І. Гуськов (2005), зарубіжний досвід розвитку оздоровчої фізичної культури в Україні допоможе взяти все позитивне, що відповідає нашим традиціям, інтересам і можливостям, які були розроблені в Росії (наприклад, розробити оптимальні фітнес-програми для студентів у ВНЗ).

Згідно із Законом України «Про вищу освіту» 2014 р. на сучасному етапі оздоровчий фітнес повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина у зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань, що дає змогу оптимізувати прогноз розвитку фітнесу в Україні.

На наш погляд, фітнес повинен увійти у вітчизняну фізичну культуру як інтеграл досягнень у галузі оздоровчої фізичної культури на основі національних традицій і найефективніших для оздоровлення зарубіжних новацій.

Отже, перспективи та тенденції розвитку фітнесу в Україні відкривають такі напрямлення:

- активний розвиток студентського фітнесу;
- підвищення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм;
- подальші злиття індустрії фітнесу та сфери охорони здоров'я України;
- інтеграція фітнесу у сфері освіти;
- підвищення екологічних позицій фітнесу;
- підвищення мотивації й урізноманітнення фітнес-технологій.

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

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

Фітнес набув популярності у світі завдяки тому, що всі його програми спрямовані на максимальну користь для людини від занять фізичними вправами. Зараз фітнес поділяють на три основні напрями: оздоровчий, спортивний та прикладний. Оздоровчий фітнес став одним з напрямів фізичної культури, ґрунтуючись на дослідження фізіології і спрямовуючись не на досягнення спортивного результату, а на підвищення рівня здоров'я людини. Саме тому фітнес повинен бути одним з основних засобів на заняттях з фізичного виховання в системі ВНЗ.

Можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у вітчизняній фізичній культурі відповідає сучасному стану суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України ХХІ ст. Важливість аналізу розвитку та становлення фітнесу має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому правильному практичному використанню в освітній сфері.

1.3. Загальна характеристика фітнесу

Сьогодні фітнес розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціальної успішності людини. Фітнес – це, в першу чергу, здоровий спосіб життя. Фітнес – відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли випереджають хвороби та погані звички. Фітнес – це шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогодні система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» (Е.Н. Медіна, 2000).

Власне, єдиного і остаточного визначення фітнесу не існує. В українській мові слово «фітнес» набуло декількох значень.

По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Як правило, це тренування з обтяженнями, спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; т.зв. «аеробні» або «кардіо»-тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; тренування гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя. Найближчим до терміну «фітнес» в українській мові будуть «фізична культура» або «фізкультура».

По-друге, існує «фітнес» як вид спорту, що з'явився відносно нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, і стрімке спадання популярності змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу у зміні форми і критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Реалізувалася ця тенденція у вигляді досить популярних зараз змагань з «фітнесу», де оцінюються пропорції тіла спортсменки і вміння володіти цим тілом, що проявляється в т.зв. довільній програмі (Е.Н. Медіна, 2000).

Саме поняття «фітнес» потребує визначення і розмежування основних термінів, що відносяться до понять здоров'я, фізична підготовленість, рухова активність і т.д.

Фітнес – найпопулярніша форма оздоровлення населення, існуюча в усьому світі, що впевнено дозволяє називати його планетарним. Незважаючи на широке поширення у світі, в сучасній Україні, існує термінологічна плутанина і різне тлумачення поняття «фітнес», а це, в свою чергу, впливає на всі аспекти його інтеграції в суспільство як соціального явища нового часу. Визначення поняття «фітнес» дозволить використовувати його в наукових, професійних і публіцистичних виданнях.

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Якщо звернутися до західних джерел, насамперед англо-американських, звідки прийшла назва, то фітнес пов'язують з двома твірними: іменником *fit* – (дослівно) «пристосований» і суфіксом – *ness*, суфікс дії, якості або стану. З чого випливає, що слово «фітнес» з англійської можна трактувати як «пристосовуватися», тобто «пристосовуватися» до змін довкілля. Подібне тлумачення можна знайти і у вітчизняних словниках іноземних слів: Фітнес – [англ. *fitness* – придатність, відповідність] – амер. здоровий спосіб життя; на думку американців, ознаками фітнесу є фізична активність, збалансоване харчування, відмова від куріння і алкоголю, достатній сон і т. д.

Чимало авторів, чиї публікації присвячено дослідженням фітнесу, так і визначають поняття «фітнес», ґрунтуючись лише на перекладі з англійської. Фітнес – дослівно (придатність, пристосованість) це розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для повсякденного життя.

Термін «фітнес» в сучасному трактуванні об'єднує досить різноманітні види фізичної активності. Власне, й саме слово фітнес (*fitness*) з англійської мови перекладається по-різному: це і «відповідність», і «готовність» і просто похідна англійського виразу *to be fit* «бути у формі».

Фітнес – (англ. *to be fit* – бути у формі) – об'єднує різні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні та фіто-процедури, але основний зміст фітнесу полягає у руховій активності (Оксфордський тлумачний словник, 2003). А основним інструментом під час вирішення цих завдань є матеріальна база та науково-методичні розробки, пов'язані з оздоровленням людини.

Президент Міжнародного союзу спортивної медицини доктор Хольман визначає термін «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в поставленому завданні. Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, де були тренажери. Однак тепер фітнес перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки фізичні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування

серцево-судинної системи під контролем, конкретну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними речовинами та енергією.

Дослівний переклад, як видно з наведених прикладів, не відображає повноту слова «фітнес» і змушує нас як авторів надати самостійні пояснення і доповнення.

Аналізуючи літературу зарубіжних авторів, які торкаються проблеми визначення поняття «фітнес», слід зазначити, що чимало з них так само вказують на те, що дане поняття в нашій країні досі не має чіткого формулювання. І всі автори сходяться на думці, про необхідність єдиного розуміння терміна «фітнес» та інтеграцію фітнесу у вітчизняну науку і практику.

Причому кожен автор надає поняттю «фітнес» різні властивості і нові описи, чисельність яких перевищує десятків, що ускладнює процес визначення поняття.

Ю.В. Татура (2003) наводить кілька подібних описів, але, на жаль, не виділяє те єдине, що можна було б прийняти за основне:

– фітнес – це збалансований стан оптимальних рівнів сили, гнучкості, контролю за вагою тіла, серцево-судинних можливостей, позитивного фізичного і психічного настрою, що дозволяє людині жити повноцінно, бути вільним від контрольованих факторів ризику і розвинути потенційні фізичні здібності;

– це спосіб життя, що дозволяє зберігати і зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму, вести активний спосіб життя;

– це спосіб життя, що веде до фізичного і ментального здоров'я людини. Він включає в себе заняття в тренажерному залі, і аеробіку, і правильне харчування – одним словом, це спосіб життя, який прийнято називати «здоровим»;

– це стиль життя. Здоровий, активний, гарний, привабливий. Фітнес неодмінно асоціюється з успіхом у житті

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

і молодістю. Під цим терміном розуміється як сукупність заходів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я, так і сучасна форма рухової активності та її окремі критерії.

Незважаючи на досить широкий спектр визначень поняття «фітнес», кожне з них окремо тільки частково може бути характеристикою, але не повністю відобразити саме поняття. Окремі визначення об'єднує те, що вони мають виражену мету, спрямованість, а саме – це орієнтація на досягнення людиною оптимального для неї рівня фізичних якостей за допомогою збалансованого харчування, чергування регулярної рухової активності з відпочинком для відновлення.

Найближчою до визначення поняття слід віднести публікацію В.Є. Борілкевича (2003), де він виділяє фітнес як «динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів».

На нашу думку, значущий внесок у розвиток понятійного апарату в термінологію «фітнесу» зроблено Є.Г. Сайкіним і Г.Н. Пономарьовим (2003), чий дослідження базувалися на діяльному підході, в результаті якого виділено низку визначень: «фітнес-індустрія», «фітнес-послуга», «фітнес-технології», «фітнес-програма» і «фітнес-культура».

Повертаючись до публікації В.Є. Борілкевича (2003), зазначаємо, що фітнесу притаманна динамічність, понятійний апарат у галузі фізичної культури та фітнесу очікує на появу, визначення і використання таких термінів як «фітнес-рух» і «фітнес-освіта».

Фітнес – фізична активність, яка пропонується у формі послуги та здійснюється з метою оздоровлення, поліпшення фізичних навичок і фізичного вдосконалення, реалізована відповідно до розроблених програм тренувань, харчування і поведінки (стандартних та індивідуальних), в пристосованому для цього місці (фітнес-клуб, спортивні споруди, природні парки та ін.), з використанням спеціального обладнання та за участю спеціалістів (тренерів, лікарів, дієтологів).

Справді, основною метою фітнесу, як вже зазначалося вище, є досягнення людиною стану повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що безпосередньо відповідає поняттю «здоров'я» за версією Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ).

Поняття «фітнес» (*to be fit* – бути у формі) – це комплекс програм, до якого входять різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше (І.О. Ковальова, 2012). Фітнес поєднує не лише фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (медичне також).

Термін «фітнес» виник в Америці, швидко увійшов до інтернаціональної спортивної лексики, став широко використовуватися в Україні. Також можна стверджувати, що термін «фітнес» у своєму розумінні не є ідентичним в обох країнах. У США «фітнес» розглядається ширше й деякою мірою навіть замінює поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «здоров'я» тощо. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному із них надається своє змістове значення.

Термін «фітнес», який побутує у США, насамперед визначав фізичну природність. Проте, як зазначають Е. Хоулі й Б. Френкс (2000), значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало до визначення соціального явища, культурного феномену ХХ ст., – від «фізичного здоров'я людини, яке виражається в її природності, до фізичної роботи», до «прагнення до оптимальної якості життя, включаючи соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти».

У нашій країні інтерес до занять фітнесом припав на кінець 80-х р. минулого століття і пов'язаний із тим, що фізична підготовка та здоров'я стали розглядатися як основа особистого успіху, можливості бути красивим і благополучним.

Розробками фітнес-технологій займаються переважно спеціалісти США, Великої Британії, інших країн Європи, але останнім часом з'являються наукові праці з фітнесу й у

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

пострадянських країнах. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено у працях Ю.В. Менхіна й А.В. Менхіна (2002), Т.А. Кудри (2002), В.Є. Борілкевича (2003), В.І. Григор'єва, В.С. Сімонова (2006) та ін.

Так, наприклад, Л.В. Сіднєв, С.А. Галіянц (2001) фітнес розуміють як комплексні програми оздоровлення, які ґрунтуються, зазвичай, на засобах і методах бодібілдингу. Проте більшість науковців (Е. Хоулі, Б. Дон Френкс, 2000; Т.А. Кудра, 2002 та ін.) не визнають такий пріоритет і вважають надавання переваги одному компоненту (атлетизм, аеробіка, стретчинг й ін.) не припустимим. На думку Ю.В. Менхіна й А.В. Менхіна (2002), фітнес можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчого напрямку, погоджених з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю.

Зі свого боку, М. Зібар'єв (2001) визначає, що фітнес – не просто заняття спортом, а ціле життя зі своєю філософією та правилами, яке допоможе отримати гарну фігуру й добре самопочуття.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть фітнесу, причому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини.

За останні десятиліття збільшилася диференціація понять *рухова активність*, *рівень фізичної підготовленості* та *здоров'я*. Існуючі терміни та визначення мало відрізняються один від одного, хоча і широко використовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, тому необхідно, щоб кожне поняття і термін мали чітке визначення (дефініцію).

Здоровий спосіб життя – діяльність і звички, що відносяться до досягнення фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево-судинної системи. Включає систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий і достатній сон, релаксацію і подолання стресу, відмова від куріння, алкоголю та наркотиків.

Фізичний розвиток – це природний процес зміни морфологічних ознак, здібностей і функцій людини протягом індивідуального життя.

Фізичні здібності – це комплекс генетично обумовлених в розвитку загальних і спеціальних здібностей людини, які визначають його успіх у професійній діяльності.

Рухова активність Мається на увазі сума рухів, що виконує людина в процесі життя. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність. До звичної рухової активності відносять в основному побутові дії, а також навчальну і виробничу діяльність. Спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами.

Вправи – рухова активність, метою якої є поліпшення певного компонента у фізичному фітнесі.

Фізичні вправи низької інтенсивності рекомендуються як загальнооздоровчі, середньої інтенсивності – для підтримки хорошого стану здоров'я, а високої інтенсивності – для досягнення спортивних результатів.

Тренування – вправи, що виконуються регулярно протягом певного періоду часу.

Здоров'я – життя без основних проблем здоров'я, також вживають термін «практично здорова людина».

Працездатність – здатність виконувати роботу або досягати певних спортивних результатів. Інша назва – рухова активність, фізична працездатність.

Фізична працездатність – це комплексна здібність людини до продуктивної виробничої діяльності, ефективного виконання фізичних вправ у фітнесі і спорті, встановленого обсягу і певної інтенсивності.

Хоча перераховані поняття чітко розмежовані, вони достатньою мірою взаємопов'язані.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання виділяють такі напрями фітнесу:

- 1 – загальний фітнес;
- 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес.

Загальний фітнес (*Total fitness, General fitness*) – це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, а й інтелектуальні, емоційні, соціальні та духовні фактори. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес (*Physical fitness*) – прагнення до оптимальної якості життя, яке передбачає досягнення вищого рівня підготовленості відповідно до стану тестування, невеликий ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий під визначенням «відмінна фізична підготовленість». Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

Найчастіше заняття фітнесом відбуваються в спеціальних клубах під керівництвом досвідчених інструкторів, але це зовсім не обов'язкова умова, щоб стверджувати про те, що фітнес не може бути розповсюджений серед студентської молоді на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Фітнес – це набагато ширше поняття, ніж просто регулярне відвідування фітнес-клубу, оснащеного величезною кількістю сучасного обладнання тощо.

Якщо людина справді бажає підтримувати гарну фізичну форму, то можна знайти різні способи: ходити на лижах, кататися на ковзанах чи роликах, грати в бадмінтон, волейбол, футбол, просто бігати на стадіоні, плавати в басейні, – все це буде персональним фітнесом. Чим би людина не займалася, головне – регулярність й отримання задоволення від того, що вона робить. І тоді фітнес стане невід'ємною частиною життя.

Отже, можна з упевненістю сказати, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти й зміцнити здоров'я, урівноважити емоційний стан і вдосконалити фізичну форму.

Зважаючи на специфічні цілі та завдання сучасного фітнесу, розглянемо лише основні його напрями (схема 1.1).



Схема 1.1. Основні напрями фітнесу

Джерело: [109].

Оздоровчий фітнес (*Health related fitness*) спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі система оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні риси – індивідуальний підхід до тих, хто займається фітнесом, і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі – аеробні вправи. 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.

Л.В. Сиднева і С.О. Гоніянц (2001) розробили класифікацію оздоровчого фітнесу на підставі експертних оцінок найбільш відомих інструкторів-методистів (табл. 1.1).

Як видно із запропонованої таблиці 1.1, між окремими блоками є взаємозв'язок. Це означає, що, наприклад, застосувавши для студентів блок «цільова спрямованість», отримуємо близько п'яти видів оздоровчого фітнесу, а застосувавши блок «технічне оснащення» до рекреативного фітнесу, отримуємо десять і більше видів підтримуючого фітнесу, причому кількість цих видів постійно зростає.

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Різноманіття видів оздоровчого фітнесу дає змогу грамотно складати програми тренувань і проводити заняття зі студентами різного віку і рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1.1

Класифікація основних видів оздоровчого фітнесу (Л.В. Сиднєва, С.О. Гоніянц, 2001)

Оздоровчий фітнес	
Цільова спрямованість	1) розвивальна; 2) підтримуюча; 3) рекреативна; 4) реабілітаційна; 5) профілактична
Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	1) шоу-аеробіка 2) фестивалі; 3) конкурси; 4) урочна; 5) неурочна; 6) кругова
Переважає використання засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності	1) базове 2) танцювальне; 3) з елементами бойових видів спорту та єдиноборств; 4) з елементами йоги, ушу та ін.; 5) комплексне (1, 2, 3, 4)
Функціональна направленість, в т.ч. за фізичними якостями	1) аеробна; 2) анаеробна; 3) силова; 4) комплексна (1, 2, 3)
Ступінь навантаження	1) низький; 2) середній; 3) високий; 4) комплексний (1, 2, 3)
Анатомічні ознаки	1) для рук та плечового поясу; 2) для ніг та тазового поясу; 3) для тулуба; 4) для всього тіла

Закінчення табл. 1.1

Оздоровчий фітнес	
Віковий склад	1) дитячий; 2) підлітковий; 3) для осіб середнього та похилого віку; 4) змішаний
Склад груп за статтю	1) жіночі; 2) для вагітних жінок; 3) чоловічі; 4) змішані
Місце проведення занять	1) на повітрі; 2) у залі; 3) у воді; 4) комплексні (1, 2, 3)
Кількісний склад	1) групові; 2) індивідуальні; 3) персональні
Технічне оснащення	1) без предметів; 2) з предметами (скакалкою, м'ячем тощо); 3) з гантелями, штангою, еспандером, слайдом, велосипедом тощо; 4) комплексне використання різноманітного інвентарю та обладнання

Джерело: Л.В. Сиднева. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : учебное пособие / Л.В. Сиднева, С.О. Гониянц. – М. : 2000 – 74 с. [109].

Спортивний фітнес:

1. *Атлетичний фітнес (Athletic fitness)* спрямована на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

Атлетичний фітнес – вид спорту, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної будови тіла. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB).

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Фітнес – вид спорту, офіційно визнаний таким, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог до присвоєння спортивних розрядів і звань із атлетичного фітнесу.

2. *Спортивно-орієнтований, або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness)* спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Руховий фітнес розглядається як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому розумінні фітнес виступає як критерій ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін.

3. *Прикладний фітнес* застосовується як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, різних рекреаційних заходах та фізичному вихованні в освітніх закладах різного рівня.

Основним засобом прикладного фітнесу є різновиди оздоровчого фітнесу. У класифікації видів оздоровчого фітнесу, запропонованій Л.В. Сидневою та С.О. Гоніянц (2001), прикладний фітнес є частиною оздоровчого.

Отже, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити: соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, спортивні тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить

і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в системі фізичного виховання, у багатьох ВНЗ створено секції з фітнесу, танцювально-спортивні групи, шоу-програми, групи підтримки спортсменів, черлідінг.

1.4. Фітнес-культура як інструмент соціалізації студентів

Задоволення соціально-біологічних потреб людини є базовою передумовою розвитку особистості. Головне місце посідають потреби у творчості і самореалізації особистості, які найповніше задовольняються саме у фітнес-культурі.

Фітнес-культура – це затребуване в студентському середовищі соціокультурне явище, яке формує соціальну реальність і особистість.

Вплив занять фітнесом на студентів надзвичайно різноманітний. Предметну основу цих занять становить спеціально-організована рухова діяльність, яка забезпечує освоєння життєво важливих умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, покращання здоров'я і працездатності студентів. Використані з цією метою засоби і методи, при їхній зовнішній простоті, надзвичайно ефективні.

Виконані на заняттях з фітнесу фізичні вправи впливають на генетично задані здібності і дозволяють не тільки створити сприятливі умови для життєдіяльності, а й забезпечують розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, вдосконалення статури, а також відновлення працездатності органів і систем організму, тимчасово втраченій під час захворювань чи травмувань.

У системі ВНЗ фітнес-культура виконує такі функції:

- компенсаторно-творчу, формуючу гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток студентської молоді, зміцнення здоров'я та підготовку до професійної діяльності;
- інтегративно-соціалізуючу, об'єднуючу студентську молодь в клуби (секції) для колективної діяльності, що допомагає налагодити комунікативні зв'язки;

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

- креативно-гедоністичну, що сприяє розвитку творчих здібностей студентів в освоєнні цінностей фітнес-культури;
- проєктивно-ціннісну, що формують професійну орієнтовану рухову активність студентів на підвищення ефективності навчальної діяльності;
- матеріально-виробничу функцію, пов'язану з відтворенням людського потенціалу.

Реалізація цих функцій пов'язана з оновленням фітнес-програм з індивідуально-соціалізуючого, гуманітарно-освітнього та інноваційно-педагогічного напрямів, що передбачають цільове використання розвиваючих технологій, ментального тренінгу та елементів психолого-педагогічного програмування. Виховання позитивного ставлення студентів до здорового стилю життя передбачає корекцію їхньої когнітивної сфери, ендогенних механізмів внутрішнього світу, мотивації, визначає їхнє ставлення до праці, здоров'я та підвищення самооцінки.

Фітнес-культура у повному об'ємі задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Для практичних занять з фізичного виховання у ВНЗ характерні такі особливості:

- оздоровча спрямованість;
- привабливість занять, висока емоційність;
- педагогічний моніторинг.

Заняття сприяють підвищенню духовно-діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону функціональних можливостей організму, попередження перевтоми, а також активізації процесів відновлення та психологічної профілактики.

Ця культурна сфера націлена на відтворення низки соціально значущих цінностей:

- поліпшення якості життя, параметрів здоров'я – особистісні цінності;
- формування краси та тілесної гармонії – естетичні цінності;

- виховання працьовитості – соціальні цінності;
- формування громадянської активності – політичні цінності;
- формування фітнес-культури – культурні цінності.

Фітнес-культура формує молоду людину в цілісності з природою, формуючи його вміння бути самоцінністю, адаптуватися до мінливих зовнішніх умов життєдіяльності. Тут враховуються особливості студентів, їхні прагнення створити власну фізичну культуру, індивідуальну систему цінностей, усвідомити себе як самоцінність.

Як бачимо, це один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Основою цієї діяльності є відносини, що розвивають фізичну, духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Водночас відбувається перехід соціального досвіду у властивості особистості, а її внутрішніх сил у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її ефективним засобом підвищення соціальної активності особистості.

Фітнес-культура особистості – термін, що характеризує освіченість, фізичну підготовленість, досконалість особистості, відображені в здоровому способі життя. Вона проявляється у здатності до саморозвитку, тобто відображає спрямованість особистості «на себе», пов'язаної з прагненням самовдосконалення.

Цей вид культури – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості та фізичної гармонізації. Фітнес-культура – це творчість особистості, спрямована на відносини, що виникають у процесі занять з фізичного виховання студентів у ВНЗ.

Величезний соціальний потенціал, який закладено у фітнесі, представлено різноманітними типами та організаційними формами, які необхідно ефективніше використовувати у всіх процесах трансформації життя суспільства. Досягнута на сучасному етапі різноманітність видів фітнесу не є чимось

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

вторинним, похідним, обумовленим сутністю єдиного. Навпаки, зовнішня різноманітність – це швидше наслідок різноманіття внутрішнього, субстанціонального. Визначена тенденція у розвитку фітнесу, яка набуває сьогодні характеру соціального явища, відповідно до якого права особистості в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними.

Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів ВНЗ повинна бути спрямована на:

- формування цінностей здорового способу життя;
- виховання активної особистої позиції в досягненні гармонійного розвитку;
- використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальний процес;
- реструктуризацію дозвілля з використанням ресурсів фітнесу;
- підготовку фахівців з фітнесу.

Широка пропаганда цінностей фітнес-культури в засобах масової інформації зміцнюватиме інтерес студентів до фітнес-технологій.

Використання їх в системі ВНЗ пов'язано з підвищенням якості проведення практичних занять з фізичного виховання.

Фітнес-технології – це сукупність науково-обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів в руховій активності. Вони забезпечують позитивні емоції студентів, задоволення їхніх потреб у зміцненні здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності.

Молодіжна мода на відвідування дорогих фітнес-клубів обумовлена престижністю занять. Саме тут можна зустріти еліту суспільства – відомого політика, письменника, актора, зірку шоу-бізнесу. Комфортні умови занять, використання найсучаснішого обладнання також залучають молодь займатися фітнесом. У ньому втілюються мрії про гармонію і досконалість, про силу і привабливу статуру тіла. Фітнес стає проявом естетичного смаку до занять з фізичної культури.

Інтерес студентів до фітнес-культури зумовлений її доступністю, ефективністю, емоційністю і порівняною простотою занять фізичними вправами.

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

- широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їхня своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;

- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців;

- висока емоційність занять;

- широка варіативність використання методів і методичних прийомів;

- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;

- вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;

- придбання спеціальних знань і умінь з самоконтролю.

Ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексному впливі на моторику, дихальну і нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й необхідністю узгоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять.

Це дозволяє розглядати студентську фітнес-культуру як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток. Основу змісту занять складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу студента як особистості.

До комплексу завдань, що вирішуються засобами фітнес-культури, входить:

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

- гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток студентів, покращання їхнього здоров'я;
- сприяння самопізнанню та самореалізації за допомогою занять фізичними вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих переваг;
- вдосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок;
- підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами;
- формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних здібностей та креативності.

Прогресивний вплив фітнес-культури на ментальність студентів проявляється у розвитку таких якостей, як сприйняття, спостережливість, пам'ять, увага, рівень і стійкість розумової працездатності.

Оцінити фізичне, психічне і моральне здоров'я студентів сьогодні можливо не тільки за ознаками певних захворювань, а й за балансом соціально важливих якостей у структурі особистості, наприклад: комунікабельності, оптимізму, високої працездатності. Фітнес сприяє збагаченню особистості цими позитивними якостями. Заняття носять колективний характер і вчать студентів вмінню поєднувати особисті та громадські інтереси, підкорятися прийнятим правилам і дотримуватися етичних норм, прищеплюють почуття справедливості і культуру спілкування.

До виховних завдань фітнес-культури належать:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в систематичних заняттях;
- розвиток і вдосконалення позитивних якостей особистості, її морально-вольових, моральних та естетичних основ.

Комплексне рішення зазначених оздоровчих, розвиваючих, освітніх і виховних завдань забезпечується поєднанням

у процесі фізичного виховання занять з основ фітнес-культури, а також лікувальною фізкультурою для студентів спеціальної медичної групи.

Для свідомої участі в цьому процесі та оцінки його результатів важливі поняття «фізичний розвиток», «фізична підготовленість», «функціональна підготовленість».

Фізичний розвиток – це біологічний процес становлення, зміни природних морфо-функціональних властивостей організму людини протягом його життя. Цим процесом можна керувати управляємо за допомогою фізичних вправ, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку.

Фізична підготовленість – цей стан, набувається в результаті фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовки, що дозволяє досягти високих тілесних кондицій.

У практиці фізичного виховання рівень фізичних кондицій визначається за результатами виконання спеціальних тестів, які застосовуються на заняттях з фітнесу.

Фізичну підготовку студентів слід розглядати як багатосторонній процес цілеспрямованого використання знань, засобів, методів і умов під час розвитку їхніх фізичних якостей та підготовки до трудової діяльності.

Психофізична підготовка – це процес формування фізичних і психічних якостей студентів, що забезпечують вирішення конкретних життєвих і навчальних цілей.

Функціональна підготовленість є результатом фізичної підготовки. Вона характеризує рівень функціонування опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем організму.

Стан систем організму тих, хто займається фітнесом, їхня реакція на фізичне навантаження визначають функціональну підготовленість організму.

Функціональну підготовленість окремої системи організму оцінюють за допомогою функціональних проб, наприклад велоергометрії, степ-тесту, спірометрії та ін. Вони дозволяють об'єктивно визначити реакції організму на вплив стандартного фізичного навантаження.

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

Відповідність між фізичною та функціональною підготовленістю визначається в процесі занять фітнесом, а підвищення їхнього рівня відбувається в міру зростання обсягу та інтенсивності виконуваних навантажень. У процесі тренування підвищується рівень і раціональне використання функціональних резервів організму.

Фітнес-культура є, як бачимо, компонентом здорового способу життя, що робить істотний вплив на поточний функціональний стан організму, нормалізуючи його і сприяючи створенню сприятливого функціонального «фону» життєдіяльності.

Фітнес-культура як інструмент соціалізації студентів є одним з компонентів соціально-культурного буття студента, частиною його загальної та професійної культури. Як результат виховання і професійної підготовки, вона проявляється у ставленні студентів до свого здоров'я, фізичних можливостях і здібностях, у способі життя і навчальній діяльності, постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій та їхньому практичному втіленні. Вона характеризує вільне самовизначення особистості, яка на різних етапах навчання у ВНЗ з різноманітністю цінностей, обирає та освоює для себе найбільш значущі.

Структура фітнес-культури студента включає в себе мотиваційно-ціннісний, операційний і практико-діяльнісний компоненти, які забезпечують цілісний характер педагогічного впливу.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає позитивне ставлення студентської молоді до фітнесу, сформовану потребу в ньому, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, організовує і спрямовує вольові зусилля особистості, пізнавальну та практичну діяльність студента в оволодінні цінностями фітнес-культури.

Кругозір особистості в цій сфері визначають: теоретичні, методичні та практичні знання з історії розвитку фітнес-культури, закономірності роботи організму в руховій діяльності, фізичного самовдосконалення. Методичні знання

дозволяють використовувати теорію на практиці, оптимізувати шлях самовдосконалення у фітнес-культурі. Практичні знання забезпечують високу якість виконання фізичних вправ.

Знання необхідні для визначення особистісного потенціалу в заняттях фітнесом, наприклад пізнання своїх прагнень як особистості. Переживання емоцій в процесі самопізнання коригує ставлення до себе, утворюючи особистісну самооцінку, яка характеризується змістовним та емоційним векторами. Отримані на заняттях знання порівнюються з ідеалом, в результаті чого студент може зробити висновок про недосконалість фізичної підготовленості та визначити шляхи її подолання. Як бачимо, самооцінка є результатом порівняльного аналізу особистісних якостей, а не просто оцінкою потенційних можливостей. В результаті цього процесу формуються такі особистісні якості, як самоповага, марнославство і честолюбство.

Самооцінка забезпечує не тільки пізнання себе, а й виконує прогностичну і регулятивну функції. На початку практичних занять студент ставить перед собою конкретні цілі, які повинні бути адекватними його можливостям. Занижений рівень зусиль зменшує активність під час занять, а завищений призводить до втрати віри у свої сили, а в підсумку – втрата інтересу до фітнес-культури.

Реалізовані в ході занять потреби пов'язані з переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволення або незадоволення. Вони є спонукальною, спрямовуючою та регулюючою силою, регламентує поведінку студентів. Це потреба в руховій активності, спілкуванні та проведенні вільного часу в колі друзів, у самоствердженні, поліпшенні якості життя та ін. Обираючи заняття з фітнесу у ВНЗ, студент здатний задовольнити наявні потреби, що забезпечують отримання позитивних емоцій.

Виникаючі на основі цих потреб мотиви визначають спрямованість особистості, мобілізуючи її на прояв

Розділ 1. Сучасні уявлення про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти України

високої рухової активності. У студентському середовищі домінують такі мотиви:

- домогтися визнання в своєму оточенні шляхом гармонізації фізичного розвитку та досягнення високих тілесних кондицій;
- бажання бути разом, спілкуватися з друзями;
- мотиви повинності, пов'язані з обов'язковим відвідуванням академічних занять, виконанням вимог навчальної програми;
- бути схожим на тих, хто досяг успіхів у високих фізичних кондиціях;
- отримання задоволення від процесу занять, а не від кінцевого результату;
- прагнення до розваги, нервової розрядки і активного дозвілля;
- отримання задоволення від занять у комфортних умовах.

Вивчення зазначених мотивів, безумовно важливих, оскільки вони характеризують вибіркоче ставлення студентів до фітнесу, що володіють емоційною привабливістю.

Однією з найважливіших соціальних функцій фітнес-культури студентів є функція, пов'язана з підвищенням їхньої навчальної активності і високої професійної працездатності після закінчення вузу.

На вирішення цих завдань і спрямована інноваційна програма з фітнес-культури, виконання якої забезпечує створення позитивної мотивації і потреби студентів до здорового стилю життя, фізичного самовдосконалення, досягнення високих фізичних кондицій. Особливістю програми є її освітня спрямованість, наявність методико-практичних занять та підсумкової атестації.

У процесі навчання студенти повинні оволодіти такими знаннями та вміннями в області фітнес-культури:

- розуміти роль фітнес-культури у розвитку людини та підготовці спеціаліста;

- знати основи фітнес-культури і здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізіологічних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі;
- набути досвіду випробування фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Програма передбачає оволодіння теоретичними та практичними розділами, відповідно до яких студенти повинні освоїти систему науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фітнес-культури, вміння їх використовувати в самовдосконаленні, організації здорового стилю життя.

Фітнес-культура у ВНЗ – це інструмент соціалізації, спрямований на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних і фізичних сил, активізацію готовності повноцінно реалізовувати свої сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності.

Розділ 2

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Сучасне суспільство розширює можливості самореалізації особистості, забезпечує освітню діяльність у ВНЗ за новітніми технологіями, які здійснюють передання знань і доступ до різноманітної навчальної інформації. У виборі методів викладання викладачеві необхідно враховувати довузівські знання студентів, їхнє оточення та цілі навчання. І хоча у студентів різні можливості сприйняття інформації, їх об'єднують комунікативні технології як засіб навчання, спілкування, пізнання та саморозвитку.

Нинішнє покоління повністю підпорядковується комп'ютерним засобам, тому потрібно їх використовувати як методи мотивації для розвитку фізичної підготовки, працездатності та рухової діяльності.

Застосування інформаційних технологій у сфері освіти сприяє: пошуку ефективних форм організації занять; розробці нових засобів, методів, технологій навчання; удосконаленню змісту освіти (в тому числі фізкультурної) відповідно до завдань розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

У вирішенні завдань стимулювання активності студентів до фізкультурної діяльності існує чимало проблем методологічного та практичного характеру.

Сучасні фітнес-технології містять елементи мотивації, які сприяють вирішенню цієї проблеми, дозволяють отримати необхідні знання, полегшуючи навчальну діяльність, та створити умови позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Студенти, як свідчить практика, не відчують стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю матеріально-технічної бази з фізичної культури.

Стрімкий розвиток науки й реформи освіти вимагають від сучасного студента все більшого аналізу та обробки інформації, зростає обсяг навчальних навантажень, що породжує малорухомість та обмеження м'язових зусиль.

Інформаційне суспільство ставить перед ВНЗ свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості. Йому нині необхідні спеціалісти, здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці. Недостатня рухова активність зумовлена сучасним способом життя, механізацією й інформатизацією суспільства.

Наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їхнього вільного часу все більше місця займають комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та інші форми пасивного дозвілля. Збільшення інтенсивності навчання знижує реальні можливості залучення молоді до фізичної культури та спорту через доступні спортивні секції, гуртки, туризм.

Програма фізичного виховання ВНЗ передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого освітнього процесу. Загалом вища школа ще не готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я і виховання особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента.

Через певні причини сучасна практика фізичної культури не здатна забезпечити належний рівень фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки студентів, яку вимагають сучасні технології та стиль життя суспільства.

Отже, на сучасному етапі актуальною є необхідність визначення шляхів мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою з урахуванням рівня розвитку фітнес-технологій. Це дозволить педагогічно впливати на бажання використовувати фізичну культуру з метою фізичного та психологічного оздоровлення особистості.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються.

У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, зазвичай, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Поняття **фітнес-технології (фізкультурно-оздоровча технологія)** об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу у ВНЗ.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій на заняттях з фітнесу у ВНЗ є різні **фітнес-програми**, що становлять основний зміст діяльності студентів у секційних групах, які створюються на базі кафедри фізичної культури.

2.1. Класифікація, структура та зміст фітнес-програм

Фітнес-програма – спеціально-організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програми пов'язана з вирішенням завдань щодо зниження ризику розвитку захворювання, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану. Спортивно-орієнтовані програми націлені на досягнення максимальних результатів.

Поява нових фітнес-програм обумовлена результатами наукових досліджень, розробкою нового спортивного обладнання, ініціативою фахівців.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у межах групових або індивідуальних (персональних) занять з фізичного виховання у ВНЗ, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження

ризиком розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтовного або рухового (Хоулі, Френкс, 2000).

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на фізкультурно-оздоровчі групи: для студентів із високим ризиком захворювань або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми для студентів ВНЗ.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

інтереси студентів. Враховуючи, що до змісту поняття **фітнес** входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання у ВНЗ.

Структура фітнес-програм складається з таких частин (компонентів):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять зі студентами, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- **підвідний** (підготовка організму людини до заняття);
- **аеробний** (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- **танцювально-хореографічний** (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних властивостей);
- **коректуючий** (корекція фігури тіла та вправи силового характеру);
- **профілактичний** (профілактика різних захворювань);
- **додатковий** (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);

- довірливий (розвиток музично-ритмічних властивостей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм:

а) результати наукових досліджень проблем рухової активності;

б) поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи тощо);

в) ініціатива та творчий пошук спеціалістів з фітнесу.

Розробка фітнес-програм – одне з основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з опублікуванням методичних посібників і рекомендацій, а й рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, випуском аудіо- та відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Пріоритети у розробці фітнес-програм належать Міжнародній асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародній асоціації рухової активності і танців (IDEA), Всесвітній організації фітнесу (WFO), Європейській конфедерації «Спорт та здоров'я» (CESS) та ін.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури: І. Муравов (1989), С. Душанін (1992), Л. Іващенко (2000), Г. Апанасенко (2004) та ін.

Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті НАПН України та інших установах оздоровчої фізичної культури.

До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера (США), заснований у 1970 р., Науковий центр університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Відповідно до переліку міжнародних стандартів та рекомендацій, фітнес-технології та програми диференційовані за такими напрямками:

- аеробні програми;
- силові програми;
- програми змішаного формату;
- програми «Body & Mind» (розумне тіло);
- танцювальні програми;
- програми з використанням східних єдиноборств.

Вибір фітнес-програм для студентів здійснюється методами спортивного інжинірингу «*Sports Engineering*». Ці програми дозволяють поєднувати в одному занятті різні види рухової активності (наприклад, аеробіку і загартовування або бодібілдинг і масаж).

У технології фітнесу знаходять застосування активні методи навчання та тренування, побудовані на використанні «зворотних зв'язків» – «*advanced control*», «*feedback*». Вони сприяють подоланню характерних для академічних занять у ВНЗ повсякденних технологій навчального процесу.

Впливаючи на глибинні структури свідомості студентів, вони формують так званій «ідеал моделі свідомості», стимулюючи потребу студентів у систематичних заняттях фізичними вправами. Використана модель західного типу культури «*self mad man*», який орієнтує спрямованість занять на гармонійний розвиток, досягнення високих кондицій «*disempowerment*», стає стратегічним вектором фітнес-культури.

У числі вимог для розробки індивідуально орієнтованих фітнес-програм є: доступність засобів фітнесу; облік індивідуальних можливостей та інтересів студентів; можливість проводити індивідуальні заняття; теоретична і методична підготовленість, самодіагностика здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості.

Розрізняють два типи фітнес-програм:

1. *Програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру*, включаючи оздоровчу ходьбу, біг підтюпцем, плавання, катання на роликових ковзанах, роботу на кардіотренажерах, спінкбайк-аеробіку. Для розвитку

витривалості використовуються програми на бігових доріжках і велотренажерах. Тривалість занять на тренажерах, що імітують гоночний велосипед (*Cycle Beginners*), і бігових доріжках (*Trekking-30*) 30 хв і рекомендується для початківців. Для вищого рівня підготовленості тривалість занять збільшується: для простого рівня становить 40 хв, для підготовлених – 50 хв і для добре підготовлених – 60 хв. Інтенсивність занять варіюється від низької до високої.

2. Програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, включаючи танцювальні програми; групові силові уроки; східні єдиноборства; ігрові види спорту; *Cutdoor*-програми.

У фітнес-культурі сьогодні представлено більше різних варіантів комбінованого тренування переважно аеробного спрямування, що забезпечують розвиток координаційних здібностей і витривалості.

Тривалість занять фітнес-програм для студентів ВНЗ

Тривалість занять варіюється і становить 40–80 хв.

Зміст фітнес-програм для занять орієнтований на чотири рівні підготовленості: початковий, середній, високий і змішаний, які використовуються як групові заняття аеробної спрямованості (наприклад, аеробіка, танцювальні вправи, степ-аеробіка), так і індивідуальні (на розвиток фізичних якостей).

Проведення занять і тренування з фітнесу для студентів початкового, середнього та високого рівня фізичної підготовленості спрямовано на підвищення швидко-силових показників та підтримки правильної і красивої постави.

Фітнес-програми з аеробіки-фітнесу включають такі елементи, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ:

- низькоударна аеробіка середньої (і високої) інтенсивності без стрибків і високоударна аеробіка зі стрибками;
- аеробіка з низькою (і високою) інтенсивністю з використанням степ-платформи;
- програма аеробіки високої інтенсивності для юнаків;
- програма аеробіки високої інтенсивності для дівчат.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Степ-аеробіка:

- степ-аеробіка високої інтенсивності з використанням різноманітних координаційних комбінацій;
- програма з використанням степ-платформи для тренування кардіореспіраторної системи і розвитку силової витривалості;
- інтервальне тренування високої інтенсивності, чергування аеробного та силового навантаження з використанням степ-платформи.

Стретчинг:

- програма з використанням вправ на статичну напругу і розтягування;
- використання вправ на гнучкість.

Важливий компонент фітнес-програм – оцінка фізичного розвитку і стану студентів. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила, витривалість, координаційні здібності і гнучкість.

Тривалість занять:

- для початкового рівня підготовленості, спрямованого на розтягування і розслаблення досягає 30 хв.
- для середнього рівня підготовленості – 40–50 хв.
- для високого рівня підготовленості може зростати до 60 хв.

А також заняття степ-аеробікою з використанням складно-координаційних комбінацій з навантаженням дуже високої інтенсивності рекомендуються тільки для студентів високого рівня підготовленості тривалістю 80 хв.

Найбільшу питому вагу складають групові програми – це заняття аеробної спрямованості і танцювальні класи, які застосовуються на заняттях з фітнесу. Тривалість занять від 30 до 80 хв залежно від рівня підготовленості. Інтенсивність вщезазначених занять зі студентами у ВНЗ: низька, середня і висока. У студентському середовищі надається перевага заняттям степ-аеробікою (включаючи базовий степ, степ-латину, степ-сіті-джем, степ-джоггінг, дабл-степ).

Розвиток аеробних механізмів енергозабезпечення досягається під час занять ТВІ (*Total Body Workout*) – ритмічному сходженні на степ-платформу.

2.2. Характеристика різних видів фітнес-програм

Основні групи видів рухової активності, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм на заняттях з фітнесу зі студентами у ВНЗ:

До першої групи видів рухової активності, (заснованих на циклічних рухах), які застосовуються на заняттях з фітнесу для студентів ВНЗ, входять:

- сайклінг (*Cycling*) – групові заняття на велотренажерах;
- трекінг (*Tracking*) – групові заняття на бігових доріжках;
- ролер-тренінг (*Roller-training*) – заняття з використанням роликів, включають імітацію рухів ковзанярів;
- ексолперс (*XO-Lopers*) – заняття, в якому використовуються тренажери «Ексолперс»;
- тренування на нестійкій поверхні (*Instability Training*) – тренування за ускладнених умов (фото 2.1);



Фото 2.1. Тренування за ускладнених умов
Джерело: [139].

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

– стрибки зі скакалкою (*Rope Skipping*) – виконання різноманітних стрибків з використанням скакалки (фото 2.2);



Фото (авторське) 2.2. Стрибки зі скакалкою (*Rope Skipping*)
Джерело: [137].

– слайд (*Slide*) – заняття з використанням слайд-платформи (фото 2.3);



Фото 2.3. Групові заняття з використанням слайд-платформи

Джерело: [206].

– еквібік (*Equibic*) – заняття на тренажерах HUR, організованих на основі кругового тренування.

Заняття для студентів передбачають багаторазове сходження (кроки і стрибки) на спеціальну степ-платформу, висотою 10–30 см, при одночасному виконанні силових вправ різної координаційної складності з двокілограмовими гантелями.

Триразові заняття на тиждень аеробним тренуванням по 30–60 хв з інтенсивністю ЧСС: 100–140 уд./хв сприяють підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем, посиленню обміну речовин, нормалізації пластичних і метаболічних процесів.

Другу групу видів рухової активності складають:

– *barbell Workout* – силові заняття з використанням у вигляді обтяження міні-штанги «*barbell*»;

– аквааеробіка (*Akvaerobica*) – різні вправи у воді;

– релаксація (*Relaxation*) – заняття, побудовані з використанням елементів йоги (фото 2.4);



Фото 2.4. Заняття з йоги

Джерело: [147].

– *pilates* – специфічні комплексні вправи на тренажері «*pilates*»;

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

– тераеробіка (*Therarobics*) – тренування з використанням комплекту амортизаторів, які кріпляться на кінцівках і дозволяють збільшити силовий потенціал навантаження (фото 2.5);



Фото (авторське) 2.5. Заняття з тераеробіки з використанням спеціальної латексної стрічки

Джерело: [150].

– контроль над стресом (*Stress-managment*) – групові заняття, спрямовані на зняття стресу;

– контроль над вагою (*Weight-managment*) – корекція ваги з використанням консультацій фахівців з раціонального харчування.

До третьої групи рухової активності входять види аеробіки, пов'язані з використанням різних танцювальних стилів:

– дискоробікс (*Discorobics*) – стиль диско (фото 2.6);



Фото 2.6. Заняття з дискоробікса

Джерело: [141].

- модерн (*Modern*) – поєднання сучасних стилів;
- *Funky Bizness* – заняття аеробікою за авторською програмою.

Основні фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм на заняттях з фітнесу зі студентами у ВНЗ:

1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню у тих, хто займається, свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп студентів, враховувати його підготовленість та бути доступними; бажано враховувати специфіку спеціальності студентів, що займаються у ВНЗ;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно спиратися на конкретні цілі, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на кількість учасників. На першому плані постають потреби, мотиви й інтереси студентів, які займаються в секції фітнесу;

5) фітнес-програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. До того ж тестування повинно бути систематичним,

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

комплексним, проводиться через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до програми бажаючих займатися;

6) фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, хто займається, на фоні позитивних емоцій у процесі виконання вправ;

7) перед початком застосування фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови для студентів, узявши до уваги рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, слід підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи надмірній змагальності й пов'язаних із цим великих і значних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

2.2.1. Фітнес-програми аеробної спрямованості

Надзвичайного поширення набула фітнес-програма аеробної спрямованості. Це сукупність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

Характеризуючи ці види фізичних вправ рухової активності, К. Купер стверджував, що вони впливають на організм, змушуючи його збільшувати споживання кисню, в результаті чого відбуваються сприятливі зміни в серці, легенях і судинній системі. Аеробіка за К. Купером – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Думка К. Купера з приводу впливу аеробних фізичних вправ узгоджується з думкою інших авторів.

У роботах Американського коледжу спортивної медицини особливо підкреслюється, що оздоровчими можна вважати лише аеробні фізичні вправи. Причому для досягнення оздоровчого ефекту необхідні такі умови: 1) участь у роботі великих м'язових груп; 2) можливість тривалого виконання вправи; 3) ритмічний характер м'язової діяльності.

Термін «аеробний» запозичено з фізіології, він використовується у визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин під час збудження м'язів являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих на енергію речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки за присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При таких процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду під час аеробного способу вироблення енергії і легко виділяються з організму за допомогою дихання і поту.

До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, належать різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час.

В основу концепції «фітнес» покладено принцип FІТТ: F (від англ. – частота) – кількість занять на тиждень; I (від англ. – інтенсивність) – характеристика навантаження, яке вимірюється контролем за ЧСС; T (від англ. – час) – тривалість занять; T (від англ. – тип) – вид занять (з обтяженням або без обтяжень, високо- або низькоударна робота, в приміщенні або на відкритому просторі).

Найпоширеніші є фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, до яких входять ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності.

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 підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості набраних очок (балів), які накопичуються ними в тому або іншому вигляді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні, катанні на роликових ковзанах, роботі на кардіотренажерах, спінкбайк-аеробіки.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Оздоровча ходьба. До широкого розповсюдження видів рухової активності належить ходьба, перевага якої в тому, що це найпростіший вид фізичних рухів. Проте оздоровча ходьба – найкращі «ліки» для студентської молоді, яка через об'єктивні причини веде гіподинамічний спосіб життя.

Оздоровчою ходьбою можна займатися на вулиці, в парку, на стадіоні, в лісосмузі (фото 2.7). Ходьба може забезпечити достатньо високе функціональне навантаження для організму. Під час ходьби активно працюють великі м'язові групи (м'язи ніг, рук, тулуба).

Характерні особливості оздоровчої ходьби: активне відштовхування стопою, постава стоп з мінімальним розворотом одна до одної, руки зігнуті у ліктях під кутом 90°, плечі розправлені. Треба запобігати «зіткнення» на край стопи, для цього гомілку не виносити далеко вперед. Підборіддя підняти, дивитися перед собою на відстань 4–5 м.



Фото (авторське) 2.7. Оздоровча ходьба

Джерело: [222].

Відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини (1998) необхідно забезпечувати збалансованість фітнес-програм, які містять тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, витривалості, гнучкості.

Встановлено, що молодій людині необхідно займатися як мінімум 30 хв на день різними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

Для визначення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів на заняттях з оздоровчої ходьби використовуються спеціальні рухові тести.

Пропонуємо для студентів-початківців два найвідоміші варіанти фітнес-програм з оздоровчої ходьби, розроблені Американською Асоціацією кардіологів, які мають низький рівень фізичної підготовленості й відчувають негативний вплив сучасної гіподинамії.

Перший варіант фітнес-програми – традиційний, передбачає врахування таких основних параметрів, що позначаються як ЧІЧТ (частота, інтенсивність, час, тип):

- Ч – частота – 3–5 занять на тиждень;
- І – інтенсивність від 50% до 85% від максимальної ЧСС, що обчислюється за формулою $220 - \text{вік}$;
- Ч – час – заняття повинно тривати не менше 20–30 хвилин;
- Т – тип – вправи аеробного характеру з арсеналу засобів легкої атлетики (різні варіанти ходьби).

Наводимо приклад фітнес-програми оздоровчої ходьби для студентів на початковому етапі занять (рис. (авторський) 2.8).

Понеділок	Ходьба 20 хв з ЧСС, що дорівнює 55% від максимально можливого значення
Вівторок	Відпочинок
Середа	Ходьба 20 хв з ЧСС, що дорівнює 55% від максимально можливого значення
Четвер	Відпочинок
П'ятниця	Відпочинок
Субота	Ходьба 20 хв з ЧСС, що дорівнює 55% від максимально можливого значення
Неділя	Відпочинок

Рис. (авторський) 2.8. Традиційна фітнес-програма з оздоровчої ходьби на початковому етапі навчання

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

З урахуванням ступеня фізичної підготовленості студентів складено три різні фітнес-програми (А, Б, В) оздоровчої ходьби (табл. 2.2–2.4).

Кожна з них передбачає початок тренування з найдоступнішого рівня навантаження для того чи іншого контингенту і включає періоди:

- розминки;
- основної частини;
- активного відпочинку.

Зону оптимальної ЧСС під час виконання навантаження рекомендується визначати за табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розрахунок оптимальної частоти серцевих скорочень

Вік, років	Зона оптимальної частоти серцевих скорочень (50–75% від максимальної), уд./хв
18	100–150
20	98–146
22	95–142

Джерело: [52].

Таблиця 2.2

ПРОГРАМА А (низький рівень фізичної підготовленості)

Тиждень	Розминка (хв)	Виконання вправ з інтенсивністю в межах оптимальної ЧСС (хв)	Активний відпочинок (хв)	Кратність занять на тиждень
1	5	5	5	3
2	5	7	5	3
3	5	9	5	3–4
4	5	11	5	3–4
5	5	13	5	3–4
6	5	15	5	3–4
7	5	18	5	3–4
8	5	20	5	3–4
9	5	23	5	3–5
10	5	26	5	3–5
11	5	28	5	3–5
12	5	30	5	3–5

Джерело: [52].

Таблиця 2.3

ПРОГРАМА Б
(середній рівень фізичної підготовленості)

Тиждень	Розминка (хв)	Виконання вправ з інтенсивністю в межах оптимальної ЧСС (хв)	Активний відпочинок (хв)	Кратність занять на тиждень
1	5	10	5	3
2	5	12	5	3-4
3	5	15	5	3-4
4	5	20	5	3-4
5	5	22	5	3-4
6	5	25	5	3-4
7	5	27	5	3-4
8	5	32	5	3-4
9	5	34	5	3-5
10	5	36	5	3-5
11	5	40	5	3-5
12	5	42	5	3-5

Джерело: [52].

Таблиця 2.4

ПРОГРАМА В
(високий рівень фізичної підготовленості)

Тиждень	Розминка (хв)	Виконання вправ з інтенсивністю в межах оптимальної ЧСС (хв)	Активний відпочинок (хв)	Кратність занять на тиждень
1	5	20	5	3-4
2	5	22	5	3-4
3	5	25	5	3-4
4	5	30	5	3-4
5	5	32	5	4-5
6	5	35	5	4-5
7	5	37	5	4-5
8	5	40	5	4-5
9	5	42	5	4-5
10	5	45	5	4-5
11	5	50	5	4-5
12	5	55	5	4-5

Джерело: [52].

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Другий варіант – модернізований.

Запропонована американськими фахівцями формула програми оздоровчої ходьби (ЧІЧТ), що характеризується такими значеннями:

- частота – щоденне виконання вправ;
- інтенсивність – помірна (еквівалентна навантаженню під час ходьби 1,5–2 км за 15–20 хв);
- час – не менше 30 хвилин на день;
- тип – різноманітні вправи аеробного характеру, які виконуються в поєднанні з ходьбою 2–3 рази на день (господарські роботи вдома і на ділянці, прогулянки з собакою, рухова активність на роботі і т.д.).

На нашу думку, кожен з двох варіантів має свої переваги і недоліки. Зокрема, традиційний підхід, спрямований на розвиток витривалості та форм її прояву, дозволяє підвищити щільність заняття з оздоровчого бігу та сформувати уяву про основні параметри фізичних навантажень за рахунок збільшення обсягу або зростання абсолютної чи відносної інтенсивності.

Такі заняття зі студентами з оздоровчого бігу вимагають щоденного резерву вільного часу, наявності спеціального одягу, гігієнічних умов і певних рухових навичок.

Модернізований варіант застосовується для підвищення розвитку фізичних якостей та відповідної методики, яка спрямована на розвиток загальної витривалості під час реалізації оздоровчого завдання для студентів з низьким, середнім та високим рівнем фізичної підготовки.

Розрізняють 5 швидкостей ходьби:

- дуже повільну – 2,5–3,0 км/год;
- повільну – 3–3,5 км/год;
- середню – 4–5,6 км/год;
- швидку – 5,6–6,4 км/год.

Рекомендації для тих, хто займається

1. Для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості тренувальною є ходьба з середньою швидкістю – 70–90 кроків за хвилину (3–4 км/год).

2. Ходьба у темпі 90–100 кроків за хвилину (4–5 км/год) вважається швидкою і пропонується студентам із середнім рівнем фізичної підготовленості.

3. Темп 110–130 кроків за хвилину вважається дуже швидким і рекомендується студентам з високим рівнем фізичної підготовленості.

На перших етапах занять: ЧСС не повинна перевищувати 110–120 уд./хв, у подальшому – 140–150 уд./хв. Завершувати заняття з ходьби треба поступовим зниженням швидкості упродовж 3–5 хв. Швидкість і тривалість оздоровчої ходьби визначається самостійно відповідно до самопочуття. Ця частина заняття (заклучна) необхідна для рівномірного зниження активності всіх систем організму та приведення його у стан спокою.

Після ходьби не рекомендується:

- одразу сідати чи різко зупинятися;
- слід продовжувати рухатися, підраховуючи частоту пульсу.

Фітнес-програма з оздоровчої ходьби вважається «фундаментом» оздоровчого бігу. На думку авторів, потрібно послідовно підвищувати навантаження студентам з низьким рівнем фізичної підготовленості для подальшого переходу до занять з оздоровчого бігу, що запропоновано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Програма з оздоровчої ходьби

Тиждні	Дистанція, км	Тривалість проходження 1 км, хв
1–3	2	7–8
3–4	3	7–8
5–6	3	6–7
7–8	4	6–7
9–10	4	5–6
11–12	5	5–6

Джерело: [52].

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Після двох–трьох місяців занять з оздоровчої ходьби слід переходити на заняття з оздоровчого бігу.

Самоконтроль за рівнем фізичної і функціональної підготовленості організму здійснюється за тестом К. Купера (1989) – «тримильний» тест з ходьби, який проводиться на заняттях з фізичного виховання студентів. Тест рекомендовано проводити не раніше, ніж після 6 тижнів тренувань. Бажано добре виміряти трасу – три милі становлять 4800 м (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Тест ходьби (4800 м) за К. Купером

Рівень фізичної підготовленості	Стать	Час проходження дистанції; хв, с	
		Вік	
		17–19 років	20–23 роки
Дуже поганий	чол.	> 45,00	> 46,00
	жін.	> 47,00	> 48,00
Поганий	чол.	41,01–45,00	42,01–46,00
	жін.	43,01–47,00	44,01–48,00
Задовільний	чол.	37,31–41,00	38,31–42,00
	жін.	39,31–43,00	40,31–44,00
Добрий	чол.	33,00–37,30	34,00–38,30
	жін.	35,00–39,30	36,00–40,30
Відмінний	чол.	< 33,00	< 34,00
	жін.	< 35,00	< 36,00

Джерело: [64].

Займаючись оздоровчою ходьбою, студентам необхідно сформулювати позитивну установку: крокувати бадьоро і пружно, відчувати задоволення від руху; відзначати, що з кожним днем ходьба стає легшою. Якщо відчуваєте, що достатньо зміцніли, переходьте до оздоровчого бігу!

Оздоровчий біг. Після завершення ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до

«фітнес-програми оздоровчий біг», оскільки він найпростіший і доступний (у технічному сенсі) вид циклічних вправ аеробної спрямованості. Згідно із соціологічними дослідженнями більше 100 млн населення нашої планети займаються оздоровчим бігом.

Техніка оздоровчого бігу неважка і не потребує спеціального навчання. Треба звернути увагу на поставу під час бігу. Тулуб тримати прямо, кінцівки рук розслабити, голову не нахилити вниз (це призводить до нахилу тулуба і ускладненню дихання). Необхідно дивитися вперед на 10–15 метрів, ногу ставити на всю стопу рухом зверху-вниз. З часом бігові рухи стають природними і легкими.

Оздоровчий біг має велике значення для оздоровлення і зміцнення організму (фото 2.9). Для оцінки його ефективності виділяють два важливі напрями – загальний та спеціальний.



Фото (авторське) 2.9. Заняття з оздоровчого бігу

Джерело: [178].

Загальний ефект фітнес-програм з оздоровчого бігу полягає у позитивних змінах функціонального стану системи кровообігу, центральної нервової системи (ЦНС) і значному

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

підвищенню імунітету. В результаті повноцінного відпочинку ЦНС під час оздоровчого бігу підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність, розвиваються творчі можливості, які пропонуються студентам, особливо початківцям на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ (дод. 1).

Спеціальний ефект бігових тренувань полягає у підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи та аеробної продуктивності організму. Це проявляється у посиленні скорочувальної і «насосної» функції серця та зростанні фізичної працездатності тих, хто займається.

Оздоровчий біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла завдяки активізації жирового обміну, позитивно впливає на вуглеводний обмін, функцію печінки, шлунково-кишкового тракту та кісткову систему.

Об'єм та швидкість оздоровчого бігу повинні бути адекватними функціональним можливостям та фізичній підготовленості кожного студента.

Після завершення ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі бігу підтюпцем (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Кількість очок (балів), які набираються у видах рухової активності аеробного характеру (Купер, 1989)

Бал	Ходьба-біг (час подолання відстані в 1 милі), хв	Їзда на вело- сипеді (швидкість подолання відстані у 2 милі), м/с	Плавання (час подо- лання 300 ярдів), хв	Гандбол, баскетбол (тривалість гри), хв	Біг на місці, кількість кроків	
					5 хв	10 хв
0	Більше 20	Менше 10	Більше 10	Менше 19	Менше 60	Менше 50
1	20:00–14:30	10–15	8:00–10:00	10	60–70	50–65
2	14:29–12:00	16–20	7:30–7:59	20	71–90	66–70
3	11:59–10:00	Більше 20	6:00–7:29	30		81–90
4	9:59–8:00			40		
5	7:59–8:00			50		
6	Менше 6:30			60		

Джерело: [63].

Кожен студент, для досягнення максимального ефекту фітнес-програми аеробної направленості, повинен визначити свою «цільову» зону частоти серцевих скорочень під час оздоровчого бігу. Її показник обчислюється за формулами:

1. $(220 - \text{вік}) \times 0,6$ – нижня межа цільової зони;
2. $(220 - \text{вік}) \times 0,8$ – верхня межа цільової зони.

Наприклад: у 20-літнього студента цільовою зоною є частота пульсу від 120 до 160 уд. / хв ($220 - 20 = 200$; $200 \times 0,6 = 120$; $200 \times 0,8 = 160$).

Бігове навантаження на нижній межі цільової зони має низьку інтенсивність, на верхній – максимальну. Оздоровчий біг у рамках цільової зони є оптимальним.

У практиці оздоровчого бігу використовується простий спосіб приблизного визначення ЧСС.

1. Поки дихання через ніс повністю забезпечує доступ кисню у легені, ЧСС не перевищує 130 уд./хв.

2. У разі необхідності додаткового дихання через рот пульс вже досягає 150 уд./хв.

На перших етапах занять слід дихати тільки через ніс, це автоматично обмежує швидкість бігу і не викликає передчасної втоми.

Основним методом тренувань з оздоровчого бігу є безперервний біг у рівномірному темпі. Але на початкових заняттях можливе використання перемінного бігу – чергування коротких відрізків ходи та бігу (100 м ходи + 500 м бігу або 50 м ходи + 300 м бігу і т.д.).

Самоконтроль за рівнем функціональної та фізичної підготовленості здійснюється за тестом К. Купера (12-хвилинний біг), який проводиться на заняттях з фізичного виховання для студентів у ВНЗ (табл. 2.8).

Тест проводиться – після 2–3 місяців занять оздоровчим бігом. Під час першого використання тесту слід орієнтуватися на самопочуття (якщо дихати стане важко, темп бігу необхідно знизити або перейти на ходьбу). Проводити тестовий біг краще на стадіоні, де загальна довжина кругової доріжки дорівнює 400 м.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Широкого застосування серед студентів набула тренувальна програма бігу; особам до 30 років рекомендована К. Купером програма для занять з оздоровчого бігу (табл. 2.9).

Таблиця 2.8

Оцінка фізичної підготовленості за 12-хвилинним бігом за тестом К. Купера, м

Вік	Стать	Фізична підготовленість					
		дуже погана	погана	задовільна	добра	дуже добра	відмінна
16–19	ч	<2100	2100–2200	2200–2500	2500–2700	2750–3000	>3000
	ж	<1600	1600–1900	1900–2100	2100–2300	2300–2400	>2400
20–23	ч	<1950	1950–2100	2100–2400	2400–2600	2600–2800	>2800
	ж	<1550	1550–1800	1800–1900	1900–2100	2100–2300	>2300

Джерело: [63]

Студентам початкового, середнього та високого рівня фізичної підготовленості перед початком кожного заняття К. Купер рекомендує 5-хвилинну розминку:

- 1-а хвилина – гімнастичні вправи для рук, ніг і спини;
- 2-а хвилина – присідання;
- 3-я хвилина – швидка ходьба по колу;
- 4-а хвилина – чергування ходьби (15 с) і бігу підтюпцем (15 с);
- 5-а хвилина – біг підтюпцем з малою швидкістю.

Після занять потрібно ходити або бігати підтюпцем не менше 5 хв.

Таблиця 2.9

Тренувальна програма бігу для осіб до 30 років

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв, с	Кратність, разів	Бали за тиждень
Початковий курс				
<i>1</i>	<i>1,5</i>	<i>13,30</i>	<i>5</i>	<i>10</i>
2	1,5	13,00	5	10
3	1,5	12,45	5	10
4	1,5	11,45	5	10
5	1,5	11,00	5	15
6	1,5	10,30	5	15

Фізичне виховання. Фітнес

Продовження табл. 2.9

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв, с	Кратність, разів	Бали за тиждень
I ступінь підготовленості				
7	1,5	9,45	5	20
8	1,5	9,30	5	20
9	1,5	9,15	5	20
10	1,5	9,00	3	21
	2,5	16,00	2	
11	1,5	8,45	3	21
	2,5	15,00	2	
12	1,5	8,30	3	24
	2,5	14,00	2	
13	1,5	8,15	3	24
	2,5	13,30	2	
14	1,5	7,55	3	27
	2,5	13,00	2	
15	1,5	7,45	2	30
	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
16	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	
II ступінь фізичної підготовленості				
8	1,5	9,00	3	21
	2,5	16,00	2	
9	1,5	8,45	3	21
	2,5	15,00	2	
10	1,5	8,15	3	24
	2,5	13,30	2	
11	1,5	7,55	3	27
	2,5	13,00	2	
12	1,5	7,45	2	
	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
13	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	
III ступінь фізичної підготовленості				
7	1,5	8,30	3	24
	2,5	14,00	2	
8	1,5	7,55	3	30
	2,5	13,00	2	

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Закінчення табл. 2.9

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв, с	Кратність, разів	Бали за тиждень
9	1,5	7,45	2	30
	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
10	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	

Примітка: Початковий ступінь;

I ступінь фізичної підготовленості – низький;

II ступінь фізичної підготовленості – середній;

III ступінь фізичної підготовленості – низький.

Джерело: [64].

Займаючись оздоровчим бігом, кожному студенту необхідно дотримуватись таких правил:

1. Бігати у зручний час упродовж дня, але через годину-півтори після їжі.

2. Тренувальний костюм підбирати відповідно до погодних умов. Кращим взуттям для бігу є кросівки на товстій підошві. У такому взутті можливо тренуватися на будь-яких ґрунтах, асфальті, штучному покритті.

3. Найкраще бігати у парках або на стадіоні (у зонах «найбільш» свіжого повітря).

4. Заняття з оздоровчого бігу повинні бути регулярними. Кількість бігових занять на тиждень – від 4 до 6. Загальна тривалість бігу – 20–40 хвилин.

5. Бігати треба у рівномірному темпі. Дихання під час бігу повинно бути природним, ритмічним і глибоким. З перших занять необхідно відпрацювати ритм і глибину дихання – дихати слід через ніс, вдих і видих робити на кожні 3–4 кроки.

6. Тривалість бігу визначається самотійно відповідно до самопочуття. Біг повинен приносити радість і задоволення, а не перевтому. Якщо бігти неважко – швидкість оптимальна.

Швидкість бігу збільшується мірою зростання тренованості тільки природним шляхом (мимоволі та непомітно для себе самого).

7. Контроль за фізичним навантаженням проводиться за пульсом (частотою серцевих скорочень) під час бігу та після бігу.

На перших заняттях швидкість не повинна перевищувати поріг, при якому пульс дорівнює 130 уд./хв. Під час такого бігу організм повністю забезпечується киснем без утворення кисневого боргу. У подальшому пульс повинен бути у межах 130–150 уд./хв. Розмір фізичного навантаження визначається за швидкістю відновлення пульсу після бігу. Показник 25–28 ударів за 10 с відразу після бігу свідчить, що швидкість і тривалість бігу обрані правильно.

Вдруге пульс підраховують через 3 хвилини після закінчення бігу. Показник 15–20 ударів за 10 с свідчить про гарне відновлення організму та відповідність тривалості і швидкості бігу рівню підготовленості.

8. Контроль за рівнем фізичної підготовленості проводиться за тестом К. Купера (12-хвилинний біг) через два–три місяці тренувань.

9. З перших днів занять оздоровчим бігом необхідно вести щоденник самоконтролю. Записувати дані про своє самопочуття, дані про темп (за ЧСС) і обсяг бігового навантаження.

10. В процесі занять можливі болі у м'язах, суглобах, правому підребер'ї. Не треба хвилюватися, згодом ці прояви зникають. Якщо виникають болі в області серця, запаморочення та погане самопочуття, необхідно припинити заняття, в подальшому знизити загальне навантаження та звернутися до медичного працівника навчального закладу.

11. Під час нездужання (застуда, головний біль, інфекційне захворювання) слід перечекати 1–2 дні для з'ясування причин виникнення цього стану.

Катання на роликових ковзанах

Катання на роликах можна назвати як активним спортом, так і чудовим способом відпочити. Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей зарахували катання на роликових ковзанах до найпопулярніших видів рухової активності. З кожним роком катання на роликах стає все більш популярним серед величезної кількості людей, які використовують ковзани не тільки класичним чином, а й вигадують для них нові функції і особливості використання. Так з'являються нові напрями катання, до яких входять стрибки і різні екстремальні елементи.

Якщо звернутися до історії, то можна зазначити, що суспільне визнання і заслужену любов катання на роликах отримало не відразу, адже перші спроби стати на «черевики з колесами» були більш ніж невдалими, а масовою ця розвага стала понад сто років по тому після винаходу першого роликових ковзанів.

Перші згадки про прототип сучасних роликових ковзанів датується 1743 роком. А перша спроба катання на роликах відбулася в 1760 році.

У 1863 р. вперше була розроблена конструкція роликів з парним розміщенням коліс (фото 2.10). Власне, така конструкція до кінця ХХ ст. залишалася найпопулярнішою, змінювався лише матеріал коліс (від дерева в перших роликах до спеціального силікону в сучасних), а також способи кріплення їх до черевиків.

А звичні нам ролики були запропоновані відносно недавно, в 1979 р. Коник виглядав як черевик, що кріпиться на кількох колесах, розташованих в один ряд. Після цього основна конструкція роликових ковзанів істотно не змінювалася, а лише вдосконалювалася.



Фото. 2.10. 1905 рік – катання на роликових ковзанах

Джерело: [155].

Серед найпопулярніших видів катання на роликах можна назвати такі.

- Стріт хоккей;
- слалом;
- фрискейт (фото 2.11);
- агресив;
- даунхілл.

Катання на роликових ковзанах було і залишається улюбленим видом відпочинку для мільйонів людей по всьому світу. До того ж таке проведення часу не тільки цікаве і захоплююче для юнаків та дівчат, а й здатне покращити фізичний стан та фізичну підготовленість тих, хто займається.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів



Фото 2.11. Сучасне катання на роликових ковзанах
Джерело: [193].

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють підключити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ (особливо м'язи ніг і сідниць), але на відміну від інших видів кардіонавантаження максимально пом'якшує навантаження на суглоби і зв'язки.

Також катання на роликах є чудовим заняттям для тих, хто мріє схуднути, адже за 30 хвилин інтенсивного катання спалюється в середньому близько 280 калорій. Для порівняння, під час заняття на степ-платформах, щоб спалити таку ж кількість калорій, знадобиться удвічі більше часу.

Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники.

Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликових ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні.

Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальмів та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять зі студентами (фото 2.12).



Фото 2.12. Виконання вправ на роликових ковзанах
Джерело: [204].

Застосування фітнес-програм на дозвіллі студентами – катання на роликових ковзанах – один з найприємніших способів активно провести час, отримати задоволення від тренування, поліпшити своє самопочуття і зберегти здоров'я (фото 2.13).



Фото 2.13. Прогулянка на роликових ковзанах
Джерело: [190].

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Займаючись катанням на роликових ковзанах кожному студенту необхідно дотримуватися таких правил.

1. Обираючи місце для катання на роликах, не варто забувати, що такі прогулянки слід здійснювати в місцях з максимально чистим повітрям.

2. Купуючи ролики, уважно вивчіть рекомендації з вибору роликових ковзанів. Адже при неправильному підборі, ви можете зробити вашу прогулянку не тільки дискомфортою, а й травмонебезпечною.

3. Незалежно від того, який рівень вашої майстерності, тим вища ймовірність отримання серйозних травм, завжди надягайте захист (наколінники, налокітники, шолом і т.д.).

4. Ознайомтесь із правилами управління та гальмування перш ніж вперше стати на ковзани.

5. Катаючись на роликах, пам'ятайте, що ви ризикуєте не тільки своїм здоров'ям, але від вас також залежить безпека оточуючих. Тому намагайтеся, особливо перший час, вибирати малолюдні місця для катання і будьте обережними в інших випадках.

Їзда на велосипеді

Користь даного виду спорту обумовлюється тим, що тренування проходять на свіжому повітрі, на відміну від велотренажера. Під час заняття на велотренажері активно працюють тільки ноги. Тоді як катання на велосипеді змушує напружувати всі м'язи тіла для управління транспортним засобом і збереження рівноваги. Саме тому велосипедна їзда трасою набагато ефективніша від занять на велотренажері.

Крім серця, катання на велосипеді тренує вестибулярний апарат, також працюють практично всі м'язи ніг, напружується прес. Повільна їзда дозволить любителям велопогулянок спалювати 330 ккал на годину.

Фітнес-програма аеробної спрямованості на заняттях з фізичного виховання зі студентами здійснюється за тестом Купера – 12-хвилинний тест їзди на велосипеді (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Оцінка результатів 12-хвилинного тесту їзди на велосипеді (км)

Вік, роки	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
Юнаки					
16–19	< 4,2	4,2–6,0	6,0–7,5	4,6–9,2	> 9,2
20–23	< 4,0	4,0–5,5	5,6–7,1	7,2–8,8	> 8,8
Дівчата					
16–19	< 2,8	2,8–4,2	4,2–6,0	6,0–7,6	> 7,6
20–23	< 2,4	2,4–4,0	4,0–5,5	5,6–7,2	> 7,2

Джерело: [63; 64].

Енерговитрати під час велотренування залежать від швидкості пересування, маси тіла велосипедиста, рівня фізичного стану, умов тренування (характеру траси, типу велосипеда, погодних умов та ін.).

Наприклад, для юнаків з середнім рівнем фізичного стану (маса тіла 70 кг), під час їзди на звичайному велосипеді (без регульованого опору педалей) по рівній трасі зі швидкістю, енерговитрати складають:

- 8 км/год 13,0 кДж/хв (3 ккал / хв);
- 8,5 км/год – 16,3 кДж/хв (3,9 ккал / хв);
- 10 км/год – 21,4 кДж/хв (5,1 ккал / хв);
- 15,0 км/год – 30,6 кДж/хв (7,3 ккал / хв);
- 20,0 км/год – 43,1 кДж/хв (10,3 ккал / хв).

(При зустрічному вітрі і швидкості їзди 10 км/год енерговитрати збільшуються вдвічі (до 49,0 кДж/хв)).

Особливості дозування навантажень під час занять фітнесом у студентів на велотренажерах

Дозування навантаження на велотренажері залежить від типу пристроїв регуляції величини навантаження. Сучасні

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

велотренажери мають різні типи таких пристроїв, що вимагає врахування їх під час складання програм занять з фітнесу для студентів ВНЗ.

Різні велотренажери вимірюють навантаження або в одиницях роботи, або потужності (кГм, Вт), або в умовних одиницях (1, 2, 3 і т.д.). За наявності пристроїв, що реєструють навантаження в умовних одиницях, дозування проводиться таким чином: дослідним шляхом визначається контрольний замір, який забезпечує збільшення частоти пульсу до 115–120 на 1 хв у осіб 18–22 років.

Таблиця 2.11

Орієнтовні величини навантажень на велоергометрі з різним типом пристрою (Л.Я. Іващенко)

Рівень фізичної підготовки	Одиниці реєстрації навантаження на велотренажері	Вік, років
		18–22
Низький	Вт/кг	0,9
	К, умов. од.	1,45
	ЧСС, уд./хв	130–140
Нище середнього	Вт/кг	1,3
	К, умов. од.	2,1
	ЧСС, уд./хв	140–150
Середній	Вт/кг	1,45
	К, умов. од.	2,9
	ЧСС, уд./ хв	150–155

Джерело: [51].

Фітнес-програма передбачає орієнтовні величини навантажень на велоергометрі з різним типом пристрою і її реєстрація навантаження у юнаків 18–22 років на заняттях, які проводяться 3 рази на тиждень тривалістю 20–30 хв.

Такий пульс, який наведено в табл. 2.11, повинен утримуватися не менше 6–8 хв роботи на велотренажері для різних рівнів фізичної підготовленості.

Розрахунок тренувального навантаження для тих, хто займається, повинен проводитися так: контрольна величина навантаження в умовних одиницях множить на коефіцієнт зусилля (К).

Величина навантаження на велотренажерах реєструється у ватах або на найпростіших велотренажерах, що не мають таких пристроїв (навантаження дозується по ЧСС).

Для студентів, що мають надлишкову масу тіла, тренуючий ефект навантаження (у ватах), вводяться коефіцієнти.

1. При перевищенні нормальних величин маси тіла на 10–30% слід потужність навантаження у ватах помножити на 0,9.

2. 30–50% – на 0,75.

3. 50% – на 0,60.

Значення коефіцієнта (К) не залежать від маси тіла.

Методика велотренування для студентів-початківців (їзда на велосипеді, велотренажері) включає три періоди:

- підготовчий;
- основний;
- заключний (підтримуючий).

Метою підготовчого періоду є придбання або вдосконалення навичок їзди на велосипеді (або навчання техніці роботи на велотренажері). Швидкість їзди в цьому періоді підбирають індивідуально. Тривалість підготовчого періоду залежить від темпів розвитку відповідних навичок – вміння проїхати на велосипеді протягом 60 хв і більше, або працювати на велотренажері не менше 30 хв.

Метою основного періоду велотренування є покращання фізичного стану. Під час складання студентами індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять можна скористатися даними табл. 2.12, в якій показано основні параметри навантажень і рівня фізичного стану тих, хто займається.

Таблиця 2.12

Орієнтовні програми їзди на велосипеді для студентів різного рівня фізичного стану (Л.Я. Іващенко)

Тиждень	Кратність, раз	Чистий час їзди при тренувальній швидкості, хв	Інтенсивність навантаження, % МПК	Пульсовий режим, уд. хв	Дистанція, м	Швидкість, км/ч
18–22 років						
1	4	40	45–50	135–145	8000–9000	12–14
2	4	40	50–55	140–150	9000–10000	14–15,5
3	3	30	55–60	145–155	8000–9500	16,5–19,5
4	3	30	60–65	150–160	9500–10000	19,5–21,0
5	2–3	20–30	65–70	155–165	>11000	>21,0

Джерело: [51].

Відповідно до класифікації, прийнятої Міжнародною асоціацією спортивної медицини в Сеулі (1985), виділяють 5 рівнів фізичних навантажень (табл. 2.13).

Залежно від конкретного рівня фізичного стану призначається та чи інша величина інтенсивності навантажень.

На практиці інтенсивність навантажень визначають за рівнем частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Таблиця 2.13

Класифікація фізичних навантажень

Інтенсивність % МСК	Класифікація навантаження	
	міжнародна	вітчизняна
до 30	дуже низька	низька інтенсивність
30–49	низька	
50–74	помірна	середня чи помірна інтенсивність
75–85	важка	субмаксимальна інтенсивність
більше 85	дуже важка	максимальна інтенсивність

Джерело: [51].

Фітнес-програма аеробної спрямованості, їзда на велосипеді передбачає:

- а) для студентів з низьким рівнем фізичного стану 1–5 тижнів занять;
- б) середнім – 3–5 тижнів;
- в) високим рівнем – 5 тижнів.

Кожен тиждень занять передбачає збільшення навантажень (за кількістю занять, обсягом і інтенсивності), які підвищують фізичний стан до вищого рівня.

Тривалість основного періоду різна і визначається вихідним рівнем фізичного стану, а також ступенем розвитку відповідних рухових навичок.

Студентам з низьким рівнем підготовки швидкість їзди дозволяється підвищувати до 15 км/год (у віці 18–22 років), інтенсивність яких відповідає 30–49% МСК.

Середній рівень фізичного стану студентів застосовується інтервальним методом тренування: 1,5–2 хв активного відпочинку (навантаження потужністю 40% МСК) чергуються з навантаженням високої інтенсивності тривалістю 30 с – 1 хв. Пульсовий режим таких навантажень розраховується з урахуванням потужності і віку. (Під час прискорень при підйомі в гору, їзді з вантажем, по м'якому ґрунту, заняттях на вертикальному тренажері або інтервальному велотренуванні пульс може частішати до значень, рівних 200 – 210 вік (в роках)).

При досягненні високого рівня фізичного стану та його підтримки в третьому періоді тренувань швидкість їзди можна підвищувати більше 21 км/год.

Високий рівень фізичного стану студентів передбачає раціональне навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі роботи, інтенсивність яких відповідає 75–85% МСК і більше. Тому рекомендується поєднане застосування велотренування з гімнастичними вправами, іграми, заняттями на різних тренажерах, їздою по пересіченій місцевості, з вантажем, включенням прискорень на рівнинних ділянках дороги.

Кожне заняття їзди на велосипеді будують так, щоб початкова швидкість протягом 6–10 хв відповідала 50–75% тренувальної. Закінчують тренування з такою ж швидкістю.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Під час роботи на велотренажері для студентів величина опору педалей протягом 4 хв повинна наростати поступово, відповідаючи потужності навантаження від 50 до 75% тренувальної. На 4–5-й хвилині потужність навантаження повинна бути підвищена до оптимальної тренувальної, тобто ЧСС повинна досягти тренувального режиму і зберігатися до кінця занять.

Мінімальна частота занять – 3 рази на тиждень.

До фітнес-програми слід включати також спеціальні підготовчі вправи, що сприяють удосконаленню навичок, зміцненню зв'язкового апарату: присідання без відриву п'ят від підлоги; присідання на одній нозі («пістолет»); ходьба гусячим кроком; імітація їзди на велосипеді в лежачому положенні; стрибки через скакалку та ін.

Техніка їзди на велосипеді та роботи на велотренажері

Велотренування починається з підготовки велосипеда (велоергометра) до роботи. Сідло встановлюють на такій висоті, щоб п'ятою випрямленої ноги торкатися педалі, що знаходиться в нижньому положенні, – ноги при цьому не повинні повністю випрямлятися в колінах або бути сильно зігнутими. Висоту керма встановлюють нижче рівня плечей. Найзручніша поза – злегка нахилившись вперед (поза велосипедиста).

Частота педалювання на велотренажері повинна дорівнювати 60 обертів педалей на 1 хв. Натискати на педаль слід передньою частиною стопи, так, щоб подушечка великого пальця припадала на середину педалі (її вісь). При проходженні стопою верхнього положення відразу починають натискати на педаль вперед – вниз, потім – тільки вниз. Закінчивши рух, ногу розслабляють і після проходження нижнього положення (в цей момент рух здійснює інша нога) розслаблено піднімають вгору, щоб знову почати рух.

Тренування на велосипеді краще проводити в ранкові та надвечірні години.

Самоконтроль занять студентів велотренуванням проводиться через кожні 8 тижнів. Під час роботи на велотренажері через кожні 7–10 тренувальних занять рекомендується проводити контрольні вимірювання ЧСС. Через 8–10 тижнів тренування проводиться контроль фізичного стану будь-яким методом. Зменшення ЧСС більш ніж на 10% свідчить про зростання функціонального рівня, відповідно до якого проводиться корекція параметрів тренувального навантаження.

Фітнес-програма аеробної направленості з моделлю велокомп'ютера для дівчат (фото (авторське) 2.14). Оптимальна швидкість пересування 15–20 км/год.

Під час велотренування частота пульсу повинна бути в межах 120–150 уд./хв.

1. ЧСС – менше, ніж 120 уд./хв, їзда повинна бути 20 км/год., швидкість можна збільшити.

2. ЧСС – вище 150 уд./хв, зменшити швидкість або зробити перерву.



Фото 2.14. Велокомп'ютер для занять з контролем швидкості

Джерело: [172].

Фітнес-програма аеробної спрямованості дозволяє досягти максимального ефекту схуднення за допомогою велосипедних прогулянок (фото 2.15), які слід проводити щоденним тренуванням.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

1. Для дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості цілком достатньо 15–20 хвилин занять на велосипеді.
2. 30–40 хвилин занять на велосипеді пропонується студенткам з середнім рівнем фізичної підготовленості.
3. 1,5–2 години рекомендується для студенток з високим рівнем фізичної підготовленості.



Фото 2.15. Дозвілля: їзда на велосипеді

Джерело: [157].

Займаючись їздою на велосипеді кожному студенту необхідно дотримуватись таких правил:

1. Схуднення за допомогою велосипедних прогулянок стане набагато ефективніше, якщо ви зменшите калорійність свого раціону. Водночас намагайтеся відмовлятися від прийомів їжі за годину до і за годину після тренувань.

2. Врахуйте, що під час велосипедних прогулянок часто хочеться пити. Тому обов'язково захопіть з собою пляшечку води. Ви можете пити звичайну воду або мінеральну негазовану, також можете додати у воду лимон. Також дозволяється пити м'ятний або зелений чай, фруктовий компот без цукру і відвари з трав.

Плавання

Плавання є унікальним видом фізичних вправ і належить до масових видів спорту як у нашій країні, так і за кордоном.

Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоско-стопості.

Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток студентів, а й на формування особистості.

Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), не тільки плавання, а й водні вправи мають низку переваг, а саме: сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізують м'язовий баланс, роблять фігуру стрункою та граціозною, активізують кровообіг, застосовуються як реабілітаційна терапія під час м'язових і суглобових травм, слугують прекрасним засобом зняття напруги, підвищують працездатність.

Важливим компонентом фітнес-програм аеробної спрямованості є плавання, яке дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Вона має специфічні особливості процесу плавання на організм студентів.

Специфічні особливості плавання пов'язані з руховою активністю у водному середовищі. При цьому організм тих, хто займається, піддається подвійній дії: з одного боку, на нього впливають фізичні вправи, з іншого – водне середовище. Ці особливості так само обумовлені і фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, тиском, температурою, теплоємністю.

Крім того, під час занять плаванням тіло плавця знаходиться в горизонтальному положенні.

Витрата енергії під час плавання на різні дистанції залежить від їхньої відстані і потужності роботи. На дистанціях 100–1500 м вона складає в середньому від 100 до 500 кілокалорій.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Оскільки вода має високу теплопровідність (у 30 разів більше, ніж повітря), це вимагає від організму підвищених витрат енергії при виконанні навантажень навіть невисокої інтенсивності. Так, перебування у воді при температурі 24–25°C протягом 3–4 хв супроводжується збільшенням обміну речовин на 50–70%. Енерговитрати під час виконання фізичних вправ у воді перевищують більш ніж удвічі, енерговитрати під час виконання таких же вправ на повітрі. Тому плавання є кращим засобом оздоровлення студентів з надмірною масою тіла.

У плаванні енерговитрати залежать від швидкості і способу плавання.

Під час плавання вільним стилем зі швидкістю 10 м/хв енерговитрати становлять 3,6 ккал/хв; 20 м/хв – 5,1 ккал/хв; 50 м/хв – 12,2 ккал/хв.

Менш інтенсивне навантаження під час плавання стилями брас і кроль на спині, тому вони рекомендуються студентам з нижчими функціональними можливостями.

Оздоровчий ефект плавання. Плавання благотворно впливає на усі системи організму:

- зміцнюються дихальні м'язи, підвищується рухливість зчленувань грудної клітки, збільшується життєва ємність і вентиляційна здатність легень, значно поліпшується функція дихальної системи;

- зменшуються гравітаційні навантаження на хребет, зміцнюється м'язовий корсет грудної клітини, що призводить до поліпшення постави;

- позитивний вплив водного середовища на нервову систему проявляється в стимулюючій діяльності головного мозку, прискоренні ліквідації явищ стомлення під час напруженої розумової роботи, підвищенні рухливості нервових процесів;

- гідромасаж шкіри сприяє вдосконаленню регуляції вегетативних функцій організму, рефлексорної стимуляції серцево-судинної системи, поліпшення периферичного кровообігу;

- підвищується стійкість організму до холоду.

Програми оздоровчого плавання. На відміну від програм з використанням інших циклічних вправ, де індивідуалізація навантажень досягається з урахуванням рівня фізичного стану або фізичної підготовленості, в оздоровчому плаванні необхідно знати рівень плавальної підготовленості.

Визначення плавальної підготовленості проводиться в стандартному плавальному басейні. При цьому фіксується:

- спосіб (способи) пересування на воді;
- загальна довжина дистанції;
- загальний час невинної дистанції;
- середня швидкість плавання $V = \frac{S}{t}$, (де V – середня швидкість, плавання, м / хв.; S – довжина дистанції, м; t – час подолання дистанції, хв).

Є такі способи плавання:

спортивні – кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй;
самобутні – брас на боці, кроль на боці, кроль без винесення рук;

складові – складаються з різних сполучень одного або двох елементів спортивного плавання.

Потім отримані дані співставляють з даними табл. 2.14, де представлено шкалу оцінки рівня плавальної підготовленості.

Параметри навантажень в оздоровчому плаванні можна визначати або з орієнтацією на інтенсивність навантажень за величиною фізіологічної реакції (за Л.Г. Комаровою), або на конкретні співвідношення швидкості і довжини дистанції.

Таблиця 2.14

**Оцінка рівнів плавальної підготовленості
(за Л.Г. Комаровою)**

Рівні плавальної підготовленості	Способи реалізації плавальної підготовленості	Швидкість, м/хв	
		юнаки	дівчата
Високий	1. Кроль на грудях з повною координацією рухів	45–55	40–55
	2. Кроль на спині з повною координацією рухів	42–50	–
	3. Брас з повною координацією рухів	42–45	35–45

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Закінчення табл. 2.14

Рівні плавальної підготовленості	Способи реалізації плавальної підготовленості	Швидкість, м/хв	
		юнаки	дівчата
Вище середнього	1. Кроль на грудях без видихів у воду	35–40	30–35
	2. Кроль на спині з рухами ногами брасом	30–32	30–32
	3. Брас без видиху у воду	35–40	33–40
Середній	1. Кроль на грудях з рухами ногами брасом без видиху у воду	30–32	–
	2. Кроль на спині з рухами самими ногами	28–30	25–28
	3. Брас без видиху у воду з хльостким рухом обох ніг	27–30	25–30
Нижче середнього	1. Кроль на грудях без виносу рук	20–25	–
	2. Кроль на боці з гребковими рухами однією рукою	22–25	20–25
	3. Плавання на боці з хльостким рухом обох ніг і підтримують рухами рук	27–30	23–28
Низький	1. Кроль на грудях з рухами самими ногами і підтримують рухами руками	>20	>15
	2. Плавання на боці з хльостким рухом обох ніг	>22	>17

Джерело: [62].

Згідно з рекомендаціями Л.Г. Комарової, виділяють 3 види інтенсивності плавального навантаження: низьку, середню і високу (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Шкала оцінки інтенсивності навантажень у плаванні

Інтенсивність навантаження	Показники	17–19 років	20–23 років
Низька	ЧСС уд./хв	менше 120	менше 110
	АТ мм. рт. ст.	без зміни або зниження	
Середня	ЧСС уд./хв	120–130	110–120
	АТ мм. рт. ст.	підвищення не більше 20 мм рт. ст. або без змін	
Висока	ЧСС уд./хв	більше 130	більше 120
	АТ мм. рт. ст.	підвищення понад 20 мм рт. ст.	

Джерело: [62].

Примітка: У студентів з підвищеним вихідним АТ (понад 140/95 мм рт.ст.) можлива реакція зниження АТ при наванта-

женнях низької і середньої інтенсивності. У молодих людей зі знизженим АТ (нижче 100/60 мм рт. ст.) можлива реакція підвищення АТ при навантаженнях низької і середньої інтенсивності.

Студенти з низьким і нижче середнього рівнями плавальної підготовленості застосовують навантаження низької інтенсивності, з середнім рівнем – середньої інтенсивності, з вище середнього і високим – середньої і високої інтенсивності.

При низькому і нижче середнього рівням плавальної підготовленості значну частину часу занять відводять навчання техніці плавання, вправ у воді. При середньому, вище середнього та високому рівнях плавальної підготовки до 75% часу заняття відводиться на плавальні навантаження середньої і високої інтенсивності (залежно від рівня плавальної підготовленості та рівня фізичного стану).

Оздоровчі фітнес-програми з плавання (програма Дж. Сандерса)

Програми оздоровчого плавання, розроблені американським фахівцем Дж. Сандерсом, включають три етапи підготовки, в межах яких обсяг виконаної роботи збільшується відповідно до зростання рівня плавальної підготовленості тих, що займаються. Відмінності між тимчасовими і дистанційними характеристиками тренувальних вправ у юнаків та дівчат (18–22 років) незначні (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Фітнес-програми з плавання (Дж. Сандерс)

Для юнаків (18–22 років)

Рівні											
Початковий				Середній				Високий			
Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)
1	50	3	–	1	200	5	5	1	500	2	13
									500	3	11

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Продовження табл. 2.16

Рівні											
Початковий				Середній				Високий			
Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв)
2	50	2	–	2	200	3	5	2	500	2	10
	100	2			300	2			500	3	
3	100	2	–	3	300	5	7,5	3	500	2	12
	150	3							800	3	
4	150	2	–	4	300	3	7	4	800	2	20
	200	3			500	2			800	3	
5	250	3	13	5	400	5	10	5	800	2	20
	300	2							800	2	
6	300	5	12	6	500	5	12	6	800	2	19
									1100	2	
7	300	3	11	7	600	3	10	7	1000	2	24
	400	2	–		700	2			16	1100	
8	400	5	15	8	600	5	12	8	1000	2	24
									1400	3	
9	400	3	14	9	600	3	11,5	9	1000	2	23
	500	2	–		800	2			17	1400	
10	500	5	19	10	700	5	14	10	1000	2	23
									1450	3	
11	500	3	16	11	800	5	16,5	11	1000	2	22
	600	2	–						1600	3	
12	600	5	22	12	800	3	16	12	1000	2	21
					1000	2			22	1800	

Для дівчат (18–22 роки)

1	50	3	–	1	200	5	5	1	500	2	14
					500	3			11		
2	50	2	–	2	200	3	5	2	500	2	13
	100	2			300	2			500	3	
3	100	2	–	3	300	5	7½	3	500	2	13
	150	3							800	3	
4	150	2	–	4	300	3	7	4	800	2	21
	200	3			500	2			13	800	

Закінчення табл. 2.16

Рівні											
Початковий				Середній				Високий			
Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв.)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв.)	Тиждень	дистанція (м)	кількість на тиждень	час (хв.)
5	250	3	–	5	400	5	10	5	800	2	21
	300	2	14						800	2	16
									1100	1	–
6	300	5	13	6	500	3	12	6	800	2	20
									1000	2	21
									1100	1	–
7	300	3	12	7	500	3	11	7	1000	2	26
	400	2	–		700	2	16		1100	2	25
									1400	1	–
8	400	5	16	8	600	5	13½	8	1000	2	26
									1400	3	32
9	400	3	15	9	600	3	13	9	1000	2	25
	500	2	–		800	2	19		1400	3	30
10	500	5	20	10	700	5	15	10	1000	2	25
									1450	3	32
11	500	3	18	11	800	5	17½	11	1000	2	24
	600	2	–						1600	3	36
12	600	5	24	12	800	3	17	12	1000	2	23
					1000	2	24		1800	3	40

Джерело: [62–65].

Програми оздоровчого плавання К. Купера передбачають дозування плавальних навантажень, які потрібно проводити з урахуванням довжини дистанцій і швидкості її подолання у студентів різного віку з різним рівнем фізичної підготовленості, яка визначається за результатами 12-хвилинного тесту плавання (табл. 2.17).

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Таблиця 2.17

**Оцінка результатів 12-хвилинного тесту плавання
(К. Купер)**

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
Юнаки					
16–19	< 450	450–550	550–650	650–725	> 725
20–23	< 350	350–450	450–550	550–650	> 650
Дівчата					
16–19	< 350	350–450	450–550	550–650	> 650
20–23	< 275	275–350	350–450	450–550	> 550

Джерело: [63; 64].

Залежно від параметрів навантажень нараховується та чи інша сума очок при нормі 30 очок на тиждень. Завданням оздоровчого плавання є досягнення здатності долати такі плавальні навантаження, які дають 30 очок на тиждень (табл. 2.18).

Таблиця 2.18

Програми оздоровчого плавання (К. Купер)

Тиждні	Дистанція, м	Час, хв, с	Кількість, разів	Бали за тиждень
Непідготовлені початківці				
<i>до 23 років</i>				
1	100	2.30	5	6,0
2	150	3.00	5	7,5
3	200	4.00	5	7,5
4	250	5.00	5	10,0
5	250	5.30	5	10,0
6	300	6.00	5	12,5
Підготовлені початківці				
<i>до 23 років</i>				
7	300	6.00	5	12,5

Закінчення табл. 2.18

Тиждні	Дистанція, м	Час, хв, с	Кількість, разів	Бали за тиждень
8	400	8.30	5	17,5
9	400	8.30	5	17,5
10	400	8.00	2	19,0
	500	10.30	3	
11	400	8.00	2	22,0
	600	12.30	3	
12	500	10.30	3	24,0
	700	14.30	2	
13	600	12.00	4	27,5
	800	16.30	1	
14	600	11.30	3	29,5
	800	16.30	2	
15	800	15.30	4	30,0
16	1000	19.30	3	31,5

Джерело: [63; 64].

Особливості організації занять з плавання зі студентською молоддю:

– розподіл по групах повинен проходити з урахуванням статі, фізичної і плавальної підготовленості, стану здоров'я тих, що займаються;

– засоби, методи, форми і організація роботи повинні відповідати рівню фізичної і плавальної підготовленості студентів;

– упродовж усього часу занять в басейні необхідно контролювати стан фізичних показників серцево-судинної системи (частоту серцевих скорочень), дихальної системи (частоту і глибину дихання), стан шкіряного покриву, самопочуття тих, що займаються.

Під час проведення занять з плавання зі студентами, відмічається вплив на серцево-судинну і дихальну систему.

1. Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це сприяє притокові крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу. В результаті занять плаванням знижується тиск систоли, покращується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

2. У тих, хто систематично займається плаванням, відбувається фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менше ударів на хвилину. При цьому серцевий м'яз працює потужно і економно.

В результаті занять плаванням у серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни, які допомагають швидкому транспортуванню крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає у такому.

1. Активне тренування дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легенів, споживання кисню кров'ю.

2. Під час плавання в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті зникають застійні явища в них.

3. Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

Оздоровчі фітнес-програми із застосуванням кардіотренажерів

Кардіотренування набувають все більшої популярності серед молоді. Слово «кардіотренування» багато що пояснює: у перекладі з латинської «*cardio*» означає серце, тому не важко здогадатися, що насамперед такі заняття націлені не на м'язи тіла (хоча і на них теж), а на серцево-судинну систему.

Із метою досягнення та підтримання високого рівня аеробних здібностей розроблено фітнес-програми з використанням кардіо-васкулярних тренажерів (бігові доріжки,

велоергометри, гребні, лижні і степ-тренажери-степпери), які застосовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Ці програми спрямовано передусім на розвиток кардіо-респіраторної системи. Під час тренувань відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які виявляються у зниженні ЧСС, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше. Також великого значення ці програми набувають при вирішенні нормалізації маси тіла.

Всі кардіотренажери, імітують природні рухи, чи то підйом сходами, біг, греблю, ходіння на лижах, їзду на велосипеді.

Серед кардіотренажерів є такі:

а) бігові доріжки, б) велотренажери, в) степпери, г) еліптичні тренажери або еліпсоїди.

Бігові доріжки – найпопулярніші кардіотренажери. Заняття на біговій доріжці один з ефективних засобів зі спалювання жиру і зміцнення дихальної системи.

Бігові доріжки за типом приведення до руху розподіляють на механічні та електричні.

У механічних бігове полотно рухається за рахунок роботи м'язів тих, хто займається, в електричних – електромотора. Перевага механічної доріжки – простота і невисока вартість; недоліки – навантаження лімітується ступенем стомлення того, хто займається. Комфортність і безпека занять на електричних доріжках забезпечується спеціальною страхувальною системою. Вправи на них виконуються у великому діапазоні інтенсивності.

За допомогою бігу можна зміцнити організм і підвищити його витривалість. Основне навантаження під час занять на біговій доріжці спрямовано на м'язи спини і ніг, тому від бігової доріжки краще відмовитися тим студентам, хто має проблеми з судинами, суглобами і опорно-руховою системою (фото 2.16).



Фото 2.16. Заняття на кардіотренажері

Джерело: [203].

Велотренажери. Так само вельми популярні серед кардіотренажерів. Година заняття на велотренажері допоможе студентам на заняттях спалити до 2000 калорій, зміцнити імунітет і серцево-судинну систему (фото 2.17). Завдяки тому, що під час заняття ті, хто займається, перебувають в сидячому положенні, осьова навантаження зменшується на ряд суглобів і хребет. Тому заняття на велотренажері прекрасний варіант для студентів, які прагнуть зміцнити опорно-руховий апарат.



Фото 2.17. Заняття на велотренажері

Джерело: [167].

Степпери. Цей кардіотренажер імітує підйом сходами, не дарма вважається улюбленцем жінок (фото 2.18). Адже він дуже ефективно тренує передню і задню поверхні стегна, так само сідниці. Під час занять на степпері, нахиливши тулуб вперед (лікть в упорі на рукоятках тренажера), починає працювати задня поверхня стегна і сідниці – найпроблемніші зони у дівчат, які підтримують гарну фізичну форму.



Фото 2.18. Заняття на степпері

Джерело: [243].

Проте варто пам'ятати, що заняття на степпері особливе навантаження дають на область таза, тому студентам, які мають проблеми з тазостегновим суглобом, тренування на степпері не рекомендуються.

Еліптичні тренажери або еліпсоїди. Ці тренажери – гібриди велотренажера, бігової доріжки і степпера (фото 2.19). Особливість цих тренажерів – еліптична амплітуда рухів педалей, котра зводить майже до мінімуму навантаження на колінні і й гомілковостопні суглоби, забезпечуючи активне включення до роботи м'язів сідниць, стегон і гомілки. Крім того, еліпсоїд допомагає впоратися з головною жіночою проблемою – целюлітом.



Фото 2.19. Заняття на еліптичних тренажерах
Джерело: [164].

Основні параметри занять на кардіотренажерах спрямовані на підвищення фізичного стану студентів, які визначаються відповідно до індивідуального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Орієнтовна фітнес-програма для студентів-початківців, які займаються на кардіотренажерах:

а) підготовчий період – перші 1–2 тижні занять відводяться навчанню техніці виконання фізичних вправ на кардіотренажерах, яке здійснюється способом самостраховки, і тому навантаження повинно бути мінімальним. Послідовність роботи на кардіотренажерах у цьому періоді істотного значення не має. Заняття проводяться 3–4 рази на тиждень;

б) в основному періоді – частота занять для осіб з низькою і середньою фізичною підготовленістю становить не менше 2 разів, з високою – 3 рази на тиждень. Загальна тривалість занять осіб з низьким і нижче середнього фізичним станом відповідає 40 хв, середнім, вище середнього і високим – 30 хвилинам.

Правила тренування

Є два основні види кардіотренувань: 1) швидкі, але короткі; 2) повільні, але триваліші. Перші сприяють активному тренінгу серцево-судинної системи, а другі ефективно спалюють зайві калорії.

Тренувальні заняття на кардіотренажерах передбачають два рівні інтенсивності:

I рівень – робота виконується в діапазоні 60–70% максимальної ЧСС, визначеної з використанням формули « $220 - \text{вік}$ ».

II рівень – робота виконується в межах 70–85% максимальної ЧСС, визначеної з використанням формули « $220 - \text{вік}$ ».

Для оцінки інтенсивності виконуваних вправ на тренажері використовується показник індексу фізичної працездатності (індекс, виражений шкалою від 0 до 100).

Чим вище значення індексу, тим вище аеробні можливості тих, хто займається. Збільшення рівня фізичної працездатності означає, що студент здатний виконати більш інтенсивну роботу (швидше бігти, швидше обертати педалі і т.д.) при тій же ЧСС.

1. У першому випадку тренування повинно бути інтенсивнішим (пульс на рівні 85% від максимальної верхньої позначки), але коротшим за часом (у середньому 15–20 хвилин).

2. Якщо ж є завдання скинути зайву вагу, то потрібно проводити заняття на кардіотренажерах 40–60 хв, але з нижчою інтенсивністю – 65% від верхньої межі пульсу. Такий режим пов'язаний з тим, що перші 20 хвилин тренування витрачаються тільки цукор у крові й глікоген (запас вуглеводів, який організм зберігає в клітинах тканин), і тільки після цього запускається процес «спалювання» жирів.

3. Обираючи час доби для кардіотренування, варто пам'ятати, що ступінь навантаження в ранкові та вечірні години відрізняється.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

4. Студентам, які займаються на кардіотренажерах, потрібно визначити свій рівень підготовки.

Початковий. Ви займалися кардіотренуваннями менше 3 місяців. Перші 2–4 тижні виконуйте вправи на витривалість, потім додайте інтервальні тренування.

Середній. Ви займалися кардіотренуваннями не менше 3 разів на тиждень протягом мінімум 3 місяців. Завжди починайте тренування з 5-хвилинної розминки з низькою інтенсивністю. Те саме робіть і наприкінці тренування, щоб серце заспокоїлося. Ваш пульс повинен бути постійним протягом усього тренування.

Наприклад, на велотренажері підтримуйте швидкість, за якої частота пульсу така ж, як і під час їзди на велосипеді вулицею.

Початковий або середній рівень підготовки – кожні два тижні ви можете збільшувати інтенсивність або тривалість тренування на 5%. Однак не збільшуйте і те й інше одночасно.

Щоб розрахувати свою МПП, відніміть свій вік від 220 (вік – 220).

$$\text{МПП} = \text{В} - 220,$$

де МПП – максимальна частота пульсу;
В – вік студента;
220 – коефіцієнт.

Робоча ЧСС для занять: помножте отриману цифру на відсоток навантаження, визначений для вашого рівня підготовки.

Наприклад, якщо вам 20 років і початковий рівень підготовки, помножте 200 (220–20) на 60% і отримаєте 120 – це робочий пульс для занять на розвиток витривалості.

$$200 \times 60\% = 120.$$

Отже, пульс протягом 30-хвилинного тренування повинен становити 120 ударів на хвилину. Щоб визначити свій реальний пульс під час тренування, порахуйте кількість ударів серця за 10 секунд і помножте на 6.

Наприклад, якщо ви нарахували 15 ударів на хвилину, ваш пульс складає 90 ударів на хвилину. Значить, працюєте недостатньо.

Щоб тренування дало найкращі результати, необхідно протягом всього заняття стежити за своїм пульсом (ЧСС безпосередньо пов'язана з інтенсивністю, а отже, і з ефективністю тренування).

Наприклад, вам здається, що під час бігу зі швидкістю 15 км/год. ви спалюєте жир, тоді як частота пульсу скаже про те, що ви активно зміцнюєте м'язи. Необхідно знати, що при 60–70% МПП ми найбільш ефективно спалюємо жир, а при 70–80% стимулюємо зміцнення і зростання м'язів.

Швидко й точно виміряти пульс нам допоможе пульсометр. Більшість сучасних пульсомірів не просто визначають ЧСС, а й мають корисні додаткові функції: звуковий сигнал, що спрацьовує, коли пульс не відповідає встановленому, а також годинник, показчик числа й секундомір. Майже всі пристрої придатні для будь-яких видів занять, у тому числі й підводного плавання, оскільки всі вони водонепроникні.

Основні помилки студентів під час кардіотренування

1. Тривале тренування з низькою інтенсивністю.

Поки пульс не піднявся до 60–80% від максимального, ви будете тренуватися з мінімальною ефективністю. Одним із найбільш ефективних кардіотренувань є інтервальне тренування. На 1 хвилину (наприклад) максимально прискорюєтеся, потім 2 хвилини рухаєтеся в помірному темпі. Це дозволяє розігнати метаболізм до такої міри, що калорії спалюватимуться ще протягом декількох годин після тренування.

2. Неправильний вибір навантаження в кардіотренажерах.

Більшість сучасних кардіотренажерів дозволяють автоматично формувати навантаження залежно від таких параметрів як вага, зріст, вік, частота пульсу. Якщо ви точно знаєте свій зріст і вік, то вага має властивість змінюватися. Краще за все вимірювати її вранці до прийому їжі.

3. Швидке тренування в надії спалити жир.

Якщо ваша мета – спалювання жиру, врахуйте, що цей процес почнеться лише через 15–20 хвилин після початку тренування.

Можна прискорити процес.

1. Перші дві хвилини (розминка) виконується з невеликою інтенсивністю, потім 10 хвилин з середньою інтенсивністю, потім знову 2 хвилини з низьким навантаженням, потім 5 хвилин з максимальною інтенсивністю, після цього 5 хвилин середньої і 2 хвилини низької інтенсивності. Разом – 26 хвилин.

2. У даному випадку максимальна інтенсивність – це максимальний темп бігу біговою доріжкою (велотренажер, еліпсоїд теж підходять), який ви зможете тримати протягом 5 хвилин. Слід зазначити, що молодій людині, щоб спалити жир, потрібно більше кардіотренувань (до 5 на тиждень по 20–40 хвилин), ніж людині, яка «працює на масу».

3. Рекомендуємо за годину до тренування трохи поїсти. Найкраще для цього з'їсти яблуко або низькокалорійний йогурт. Цих калорій якраз вистачить, щоб дійти до залу.

4. Тренування на голодний шлунок.

Багато хто думає, що таким чином одразу почнуть спалювати жир. Це помилка! Дієтологи спортивної клініки в м. Ріверсайд (Каліфорнія, США) сходяться на думці, що не варто мучити себе голодуванням – достатньо не їсти за 45–60 хвилин до тренування.

Це пов'язано з тим, що вуглеводам потрібно до 1 години, щоб засвоїтися, жирам – до 4 годин. Причому на перетравлення їжі організм також витрачає калорії, тільки бере він їх з уже наявних, а не з тих, що тільки надійшли.

Чим більше поту, тим ефективніший процес жироспалювання. Багато хто вірить у те, що чим більша спітнілість під час тренування, тим більше згорає калорій. Дуже часто перед змаганнями спортсмени бігають у щільних костюмах, щоб за рахунок випаровування скинути вагу і потрапити в потрібну

вагову категорію. Їм вдається позбутися декількох кілограмів, але, заповнивши дефіцит рідини, вага повертається до колишньої. Тому не варто гнатися за швидким результатом.

5. Кардіотренування заважають набрати вагу.

Якщо метою ваших тренувань є набір м'язової маси, не варто боятися кардіотренувань. Серцю варто давати не тільки анаеробні навантаження, а й аеробні. 1–2 легкі кардіотренування на тиждень будуть доцільними, тим більше їх можна поєднати з силовими тренуваннями.

Приклади фітнес-програм на тренажері Ранджер Фартлек

Програми Фартлек дозволяють варіювати рівень навантаження за допомогою зміни швидкості обертання і кута нахилу доріжки. Тривалість заняття 30 хв зі зміною швидкості обертання і незначною зміною кута нахилу доріжки.

Програма «*Fartlek*» дозволяє варіювати рівнем пульсу за допомогою зміни швидкості обертання і кута нахилу доріжки (фото (авторське) 2.20).

Кросовий біг

Навантаження визначається незначною зміною швидкості обертання доріжки і більш істотним варіюванням кута її нахилу.

Піраміда

Програма є тренувальною роботою з поступовим збільшенням навантаження. Швидкість обертання обернено-пропорційна куту нахилу доріжки, що дозволяє проводити заняття з постійною ЧСС.

Інтервальне тренування

У процесі роботи інтенсивність чергується з фазою активного відпочинку.

«Той, хто йде вгору»



*Фото 2.20. Заняття на тренажері
Ранджер Фартлек*

Джерело: [219].

У процесі виконання програми швидкість обертання доріжки поступово зменшується у міру збільшення кута її нахилу.

Джогінг

Програма з постійним кутом нахилу доріжки і зі зміною в швидкості обертання. На початковій фазі поступово досягається стійке значення ЧСС, яке підтримується до кінцевої фази.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми на заняттях з фізичного виховання з довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкість, кут нахилу й дистанція) та автоматичним. У цьому випадку, завдяки використанню кардіотестера комп'ютеризованого контролю швидкості обертання і кута нахилу доріжки, тренажери можуть забезпечувати рівень навантаження, котрий підтримує ЧСС на заданому рівні.

Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробної спроможності на заняттях з фітнесу для студентів ВНЗ. Наприкінці ще раз відзначимо важливі складові успішних кардіотренувань для студентів:

- короткотривалі, але інтенсивні навантаження (інтервальний тренінг);
- своєчасне запобігання зневодненню організму;
- правильне харчування;
- здоровий сон не менше 8 годин на добу.

***Spinning* (спінінг, спінбайк-аеробіка), *cycling* (сайклінг).**

Динамічне тренування на спеціальних велосипедах. Заснував його американський велосипедист Джоні Голдберг, розробивши конструкцію легких велосипедів-тренажерів, колеса яких крутяться на одному місці.

Спінбайк – це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи.

Спінбайк-аеробіка поєднує традиційні форми підготовки на велотренажерах із гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та величини. У результаті виконання базових комплексів спінбайк-аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидкісно-силових якостей [10, с. 13].

У процесі занять зі студентами передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи:

60–70% обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися в діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100%.

25–30% роботи повинні виконуватися при навантаженні по ЧСС в межах 110–140% до вихідного рівня.

Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня, займає від 3 до 7% загального обсягу заняття.

Основні вправи спінбайк-аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи в сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення (фото 2.21).



Фото 2.21. Спінбайк-аеробіка

Джерело: [153].

До основних варіантів занять спінбайк-аеробікою належать:

- розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;
- для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- швидко-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

2.2.2. Зміст фітнес-програм з використанням оздоровчих видів гімнастики

Аеробіка – комплекс різноманітних фізичних вправ, що виконуються під музику. Вона використовується з оздоровчою і спортивною метою.

У наш час поняття «аеробіка» повністю замінило існуючі до цього терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи».

Оздоровча аеробіка в тому вигляді, в якому вона існує останні 10–15 років, являє собою саме поєднання оздоровчого впливу фізичної діяльності аеробного енергозабезпечення і різнобічного впливу гімнастичних вправ. Визначення аеробіки як танцювальної гімнастики існує і у вітчизняній теорії фізичного виховання.

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно оновлює арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові види «аеробічних» занять (за західною термінологією) з використанням різних предметів, тренажерів та інших пристроїв. Вплив кожного з цих занять носить специфічний, якщо не сказати спеціальний, характер. За даними соціологічних досліджень, чимало жінок і самі вважають, що для того, щоб заняття були цікавішими, необхідне постійне оновлення програм. На думку деяких авторів, оздоровча аеробіка – це міжнародна узагальнена назва рухової активності оздоровчої спрямованості, під яким на сьогодні об'єднано більше двохсот різних напрямів і течій.

Назріла необхідність розробки єдиної класифікації всіх цих численних напрямів. І такі розробки вже є.

Спроба створити класифікацію напрямів і видів оздоровчої гімнастики та оздоровчої аеробіки, зокрема, представлена Є. Поповою (2000).

Оздоровчі види гімнастики умовно поділяються на три групи.

До першої входять види, що включають танцювальні рухи. Це ритмічна гімнастика, жіноча гімнастика, аеробіка та інші, що містять у назві конкретний танцювальний стиль (джаз-гімнастика, диско-гімнастика, модерн-гімнастика).

До другої групи належать види, призначені для цілеспрямованого розвитку форм тіла або переважного розвитку певних функцій організму. Це атлетична гімнастика, фітнес, калланетика, шейпінг, стретчинг, різні дихальні, косметичні види гімнастики.

У третю групу об'єднуються види гімнастики, що утворилися на основі східних філософських систем, найважливішою частиною яких завжди було вдосконалення тіла за допомогою спеціальних гімнастичних вправ. Це йога, тайцзіцзюань, цигун та ін.

Далі автор дає визначення найбільш поширеним видам оздоровчої гімнастики. Причому аеробіка ділиться на аеробіку спортивну та оздоровчу.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Оздоровча аеробіка ділиться на підвиди за ознакою різного ступеня інтенсивності:

- супераеробіка (аеробіка високої інтенсивності тривалістю до 1,5 години);
- аеробіка високої інтенсивності (аеробіка з активним використанням бігу та стрибків);
- аеробіка низької інтенсивності (стрибки і біг виключаються, а перевага надається ходьбі і пружинистим рухам в напівприсядку).

Окремо варто віднести фанк-аеробіку, степ-аеробіку, гідроаеробіку.

Калланетика і фітнес відносяться автором до атлетичної гімнастики і вважаються її різновидами. Стретчинг позначається як «гімнастика», за рахунок якої забезпечуються найкращі умови для розтягування різних м'язових груп.

Чимало авторів увесь набір видів гімнастики, що з'явилися в масовій фізкультурно-оздоровчій роботі за останні десятиліття, відносять до розділу нетрадиційних. Отже, в одному розділі «нетрадиційних» видів опинилися ритмічна гімнастика, аеробіка, гімнастика йогів, гімнастика ушу, дихальна гімнастика та ін. Але з часом принцип «традиційності», очевидно, почне видозмінюватися, чимало видів оздоровчої гімнастики змінять свій статус і стануть «традиційними».

Отже, на наш погляд, що у класифікації видів гімнастики варто використовувати інші критерії. Слід також зазначити, що поняття «традиційності» в даному сенсі не зовсім коректне, оскільки може розглядатися і в етнотериторіальному аспекті, тобто для певної держави, нації, а також в тимчасовому.

Водночас, вибір в якості розпізнавального характеру впливу на організм тих, хто займається, дозволяє класифікувати все різноманіття видів аеробіки на категорії, які спрямовані на фізичний розвиток:

- I – аеробної витривалості;
- II – силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;

III – координаційних здібностей та музично-ритмічних навичок;

IV – гнучкості і досягнення релаксації (розслаблення).

Розглянемо види аеробіки, що належать до I категорії

Ще в середині 80-х рр., коли аеробіка була дещо іншою за характером рухів і мала в нашій країні назву «ритмічна гімнастика», авторами була розроблена класифікація засобів ритмічної гімнастики, яка лягла в основу її видів.

Причому, відправними точками було по черзі взято такі основоположні ознаки, як зовнішня форма рухів, мета занять аеробікою (ритмічною гімнастикою), вплив занять на функціональні можливості організму.

В результаті за зовнішніми ознаками ритмічну гімнастику розділено на такі види: вправи стоячи, в партері, біля опори, без предмета, з предметами і обтяженнями.

За функціональною ознакою виділено вправи на серцево-судинну і дихальну системи, вправи на м'язи і суглоби, вправи на нервову систему.

За цільовою ознакою всі засоби ритмічної гімнастики розділено на такі види фізичних вправ:

- вправи, які розвивають фізичні якості;
- танцювальність, що розвиває пластичність та граціозність;
- музикальність.

Залежно від застосування цих засобів відповідно класифікувалися і види ритмічної гімнастики (аеробіки).

Step-up (степ-аеробіка). Степ-аеробіка з'явилася у 80-х рр. і швидко завоювала популярність. Уже в середині 90-х рр. у США нею займалося близько 9 млн людей. В таких країнах, як США, Німеччина, Данія, Швеція та ін., степ-аеробіка становить близько 50% від інших видів аеробіки. Особливістю її є використання спеціальної степ-платформи, виробництво якої стало розвиватися з виходом цього різновиду на «аеробічну сцену».

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Платформа дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках. Її можна застосовувати для виконання вправ на м'язи преса живота, спини, а також використовувати як навантаження для розвитку сили і силової витривалості рук і плечового поясу. Регульована висота платформи дозволяє займатися в одній групі студентам різного рівня фізичної підготовки. Підйом і спуск з платформи за інтенсивністю прирівнюється до бігу зі швидкістю 12 км/год.

В основі степ-аеробіки лежить хореографія, базові кроки аеробіки, що не виключають, однак, деякі танцювальні стилізації.

Під час заняття вправи виконуються на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см. «*Step*» у перекладі з англійської мови означає «крок».

Винайшла степ-аеробіку американка Джин Міллер, відомий фітнес-інструктор. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів та прискорення одужання використовувала для тренувань сходинки в будинку. Ритмічні сходження та спускання по сходах дали прекрасний результат. Тому, одужавши, Джин Міллер на основі свого домашнього комплексу розробила програму занять, яка отримала назву «степ-аеробіка».

Степ-аеробіка поділяється на дві категорії.

I. Особи, які мають проблеми з координацією та не можуть танцювати під час занять на степ-платформі. Ці заняття акцентують увагу не на танцювальних, а на спортивних рухах зі збільшенням фізичного навантаження.

II. Особи, які мають добру координацію та танцювальну підготовку, виконують танцювальні вправи зі швидкими переходами, зі зміною варіантів та напрямків руху.

Існують такі види степ-аеробіки: базовий степ, степ-*Latina*, *Double*-степ, *Power*-степ, степ-*Jogging* та ін. (фото 2.22). Завдяки вправам по спусканню зі сходинок зміцнюються м'язи і зв'язки ніг, сильні рухи руками зміцнюють верхню частину

тулуба. Використання гантелей вагою до двох кілограмів дає навантаження на м'язи плечового поясу [10, с. 14].



Фото 2.22. Степ-аеробіка

Джерело: [161].

ТВВ (*Total-Body-Workout*) (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в ТВВ чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування студентів з високим рівнем підготовки, що покращує серцево-судинну, дихальну системи та надає підтримку м'язовому тону. До того ж ТВВ допомагає розвинути загальну витривалість, силові якості та швидкість.

Для студентів низького та середнього рівня фізичної підготовки рекомендовано проводити такі заняття з інтервальної аеробіки:

а) підготовча частина з тривалої аеробної роботи (розминка);

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

б) згодом в основній частині заняття надати силове й аеробне навантаження, яке постійно змінює одне одного. При цьому можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

в) заключна частина повинна проводитися з елементами стретчингу та йоги.

Особливе місце серед аеробних програм посідає інтервальна аеробіка для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості.

Заняття складається з декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування).

Програма з інтервальної аеробіки для початківців, середнього та високого рівня підготовки – це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

***High Impact* (Хай імпакт)** – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується студентам із високим рівнем підготовленості.

***Low Impact* (Лоу імпакт)** – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадами, рекомендується для студентів із низьким рівнем підготовленості

***Rope Skipping* (Роуп скіппінг).** Новий вид рухової активності, який поєднує комбінацію стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально або в групах, рекомендується для студентів усіх рівнів фізичної підготовленості у ВНЗ.

Види аеробіки, віднесені до II категорії

***Rump* (Памп-аеробіка).** Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під

музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання. Рекомендується для студентів середнього та високого рівня фізичної підготовленості (фото (авторське) 2.23).



Фото (авторське) 2.23. Памп-аеробіка

Слайд-аеробіка – це одна з форм аеробіки, в якій використовується спеціальне полімерне покриття і спеціальне взуття (шкарпетки). Розмір килимка: 183 на 61 см. Вправи нагадують рухи ковзанярів.

Наукові дослідження показали, що заняття на слайді є високоефективним видом тренувань. Слайд тренує серцево-судинну систему, розвиває витривалість, рівновагу і спритність, а також зміцнює м'язи ніг. Протягом 30 хв тренування на слайді згорає 250 калорій при вазі 68 кг. На сьогодні слайд є одним з найефективніших видів занять для зменшення жирового прошарку.

У повсякденному житті більшість різних рухів молода людина робить в сагітальній площині у напрямку вгору/вниз або вперед/назад. Фронтальна площина використовується рідко. Заняття на слайді заповнюють цей пробіл, причому організм відчуває мінімальне фізичне навантаження.

Під час заняття виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра. Назва аеробіки походить від англійського слова «*Slide*», що означає «ковзання» (фото (авторське) 2.24).

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Слайд – це перша різностороння програма фізичної підготовки, яка використовує латеральний рух, що є основним компонентом багатьох видів спорту. На спеціальне спортивне взуття надягають спеціальні шкарпетки.

Для занять зі студентами пропонуємо такі види слайд-аеробіки: базовий слайд, комбіновані тренування, *Power-слайд* та ін.

Вправи слайд-аеробіки запозичені з ковзанярського спорту. Програма слайд охоплює широкий спектр напрямів тренувань – тренування серцево-судинної системи, контроль за вагою, розвиток сили та витривалості. Програми слайд-аеробіки підвищують силу бокового руху, спритність, швидкість та реакцію. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, яка використовується на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.



Фото (авторське) 2.24. Слайд-аеробіка

***Fitball* (фітбол-аеробіка, фітбол-гімнастика).** Резист-А-бол-аеробіка (Фіт-бол) – аеробіка переважно партерного характеру з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру. На заняттях з фізичного виховання зі студентами вона використовується як аеробіка-забава, що вносить різноманітність в заняття і благотворно впливає (що доведено медичними дослідженнями) на стан спини і хребта.

Оздоровче тренування виконується на великих (53–60 см) спеціальних м'ячах із полівінілхлориду, наповнених повітрям, що включає вправи аеробного та силового характеру. Діаметр м'яча може бути від 45 см (для дітей) до 85 см (для людей, зріст яких понад 190 см).

Вправа на фіт-болі виконується сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, що ізолювано впливає на різні групи м'язів, при цьому постійно змінюється вихідне положення.

На цих м'ячах можна виконувати різноманітні рухи та статичні пози з вихідного положення лежачи та сидячи (фото (авторське) 2.25).



Фото (авторське) 2.25. Фітбол-аеробіка

Під час тренування зі студентами вирішуються такі завдання:

- тренування рухового контролю та рівноваги;
- ретельне опрацювання тих груп м'язів, які неможливо тренувати під час звичайних аеробних занять;
- зняття навантаження з хребта, перерозподіл тонуусу всіх груп м'язів для тренування правильної постави тіла, почуття природної координації;
- одночасне тренування м'язів спини і преса живота, що усуває болі в спині;
- проведення стретчингу всіх груп м'язів.

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття зі студентами в положенні сидячи на пружній та

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

рухомій поверхні м'яча позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат та ін, що дає змогу цікаво проводити заняття.

Terarobics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. На заняттях тераробікою використовується латексна стрічка (thera-band), що має різний рівень опору та фіксується на кінцівках тих, хто займається. Тераробіку створив у 1995 р. німецький тренер Ю. Вайсхарз та фізіотерапевт зі Швейцарії К. Шмідт [10, с. 14].

Завдяки цим вправам з латексною стрічкою прискорюється спалення жиру в організмі, покращується вигляд мускулатури, і стан серцево-судинної та дихальної систем (фото (авторське) 2.26).



Фото (авторське) 2.26. Тераробіка

Види аеробіки, віднесені до III категорії

Танцювальна аеробіка. У танцювальній аеробіці утвердилася класифікація застосовуваних в основній частині заняття вправ за принципом так званої «ударності», яка в даному випадку є критерієм інтенсивності.

Вправи з техніки виконання діляться на «ненаголошені» (*superlow impact*) і «низькоударні» (*low impact*), а також «високоударні» (*high impact*). У цьому напрямі представляють

інтерес дослідження Є.Б. Мякінченко, М.П. Івлєва, М.П. Шестакова про фізіологічні механізми, задіяні під час тренування в базовій аеробіці.

Вправи «низькоударної» танцювальної аеробіки характеризуються тим, що під час виконання хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружинисті рухи в гомілковостопному суглобі. При «безударній» техніці рухів вся підошва хоча б однієї ноги постійно перебуває в контакті з підлогою.

Варіант «високоударна» танцювальна аеробіка, її техніка виконання вправ характеризується наявністю безопірної фази, тобто включає елементи бігу та стрибків.

Програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, застосовуються на заняттях зі студентами I–II курсів ВНЗ, включаючи танцювальні програми; групові силові уроки; східні єдиноборства; ігрові види спорту; *Cutdoor* програми.

До танцювальної аеробіки належать: фанк-аеробіка (*FunkAerobic*), сіті-джем (*City-Jam*), хіп-хоп (*Hip-Hop*), латина-аеробіка (*Latin-Aerobic*), афро-аеробіка (*Afiv-Aerobic*), кардіо-фанк (*Cardie-Funk*), самба-аеробіка (*Samba-Aerobic*) та ін.

Типовим для даних видів аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику, тобто елементи різних танців. Важливим емоційним і мобілізуючим фактором у цих програмах є музика. Слід зазначити, що в основі більшості танців лежить своєрідна джазова техніка рухів.

Танцювальна аеробіка включає різні танцювальні стилі й напрями: *Fank*, *Sity (street-jam)*, *Jazz*, *Latina* та ін.

Для ***Fank* (фанк-аеробіка)** характерна особлива техніка рухів (пружна ходьба) і більш вільна пластика рук, акцентується танцювальність і емоційність рухів.

До ***Sity (street-jam)* (сіті або стріт-джем)** додаються складні хореографічні компоненти танцювального характеру, у стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ.

***Dance Party* (денс-паті)** – урок танцювальної аеробіки з використанням рухів різних сучасних танців.

***Jazz aerobics* (аеробіка з елементами джазу)** – танцювальні заняття з елементами джазу.

Latino (латино) – аеробіка з елементами латино-американських танців.

Програми з елементами східних видів єдиноборств (*martial Art*) – прекрасний засіб оздоровчого тренування. Бойові та оздоровчі види східних єдиноборств не можна назвати одноманітними. Чимало людей хотіли б опанувати навичками самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, а й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях.

Заняття для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості із використанням елементів східних єдиноборств включають:

- заняття для новачків, які поєднують елементи карате, боксу та кікбоксингу, виконуються під енергійну музику;
- високоінтенсивні заняття для високого рівня підготовленості, які також поєднують елементи карате, боксу та кікбоксингу, виконувани під енергійну музику;
- високоінтенсивні заняття, що поєднують елементи фехтування (зі спеціальним фітнес-мечем) разом з аеробними рухами;
- високоінтенсивні заняття, спрямовані на тренування серцево-судинної системи і підвищення витривалості за рахунок нанесення ударів руками і ногами по боксерських грушах;
- високоінтенсивні заняття, що поєднують елементи карате, боксу і кікбоксингу, фехтування на фітнес-мечах, виконувани під енергійну музику.

Ці програми розраховані в основному на розвиток координації рухів і тренування гемодинамічної системи. Інтенсивність занять висока. Тривалість занять досягає в середньому 60 хв.

Для осіб з низьким та середнім рівнем фізичної підготовленості проводяться заняття з підтримки м'язового тону, розтягнення, управління диханням (з елементами йоги), розвитку координації рухів.

Для більш високого рівня підготовленості використовуються ізотонічні кільця, фітболи, гумові амортизатори, колони *Free Motion*. Тривалість занять становить 80 хв. Інтенсивність занять низька і середня. Вони поєднуються з елементами східних єдиноборств протягом також 80 хв.

Китайська оздоровча (*Shaolin Cuan*) гімнастика, спрямована на цілісне інтегральне тренування, для вдосконалення на фізичному, енергетичному і духовному рівнях для тих, хто займається.

Східна оздоровча гімнастика (*Tai-Chi*), заснована на рухово-медитативному диханні, взятому з бойових мистецтв, надає позитивного впливу на серцево-судинну і дихальну системи, зміцнює м'язи спини, покращує поставу.

Дуже популярна серед молоді аеробіка з елементами боксу та кікбоксингу. Особливої популярності останнім часом набувають заняття, в основі яких елементи афро-бразильської боротьби – капоейра.

Aeroboxing, Tae-Bo (аеробоксінг, тай-бо) – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств. Для заняття використовують скакалки, боксерські рукавички та груші. Елементи імітують рухи боксера на рингу або каратиста на татамі, виконуються під енергійну музику індивідуально або в парі (фото (авторське) 2.27).



Фото (авторське) 2.27. Тай-бо

Види аеробіки, віднесені до IV категорії

Йога-аеробіка. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику (фото (авторське) 2.28).



Фото (авторське) 2.28. Йога

Stretching (стретчинг) – це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожиль, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі. **Power Stretch, Super Flex (активний стретч)** – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також силові вправи (фото 2.29).



Фото 2.29. Стретчинг

Джерело: [213].

Комбіновані види аеробіки. Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінгів (*Versa Training*). Найбільш поширеним варіантом є основна форма (*Basic class format*): 20 хв аеробного тренування, 20 хв силового, 20 хв стретчингу. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організуються на заняттях зі студентами у ВНЗ у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними і активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки.

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, – кругове тренування.

Серед новинок варто відзначити програму **НІА (NIA)**, що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, тае-квон-до, айкідо, йоги.

У самостійний блок також виокремилися заняття **функціональним тренінгом** – заняття, спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU); рухливі платформи (CORE); м'які поролонові валики; аеростеги; гумові модулі та ін. (фото 2.30–2.32).

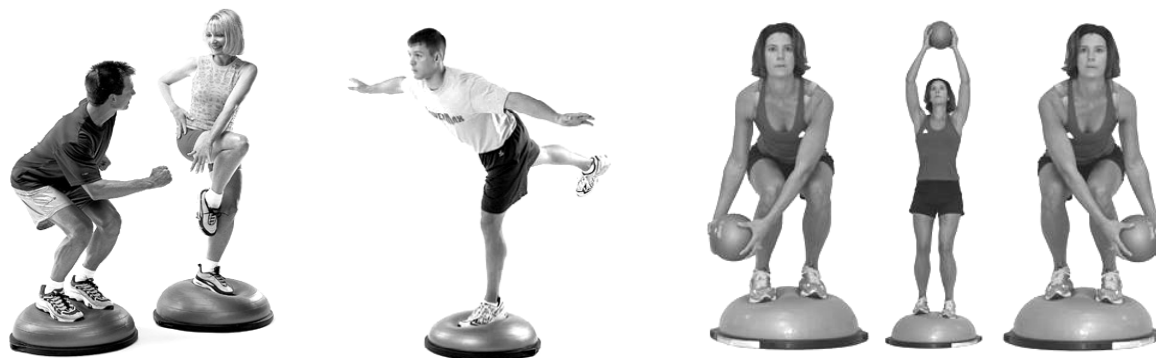


Фото (авторське) 2.30. Заняття з використанням BOSU
Джерело: [239].

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів



Фото 2.31. Заняття з використанням аеростенів
Джерело: [152].



Фото (авторське) 2.32. Заняття з використанням
CORE-платформ

TRX (Training Resist Exercises – тренувальні вправи з опором) – функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні (фото (авторське) 2.33).



Фото (авторське) 2.33. Тренувальні вправи з опором

Ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло» (*Mind & Body*). Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали дуже популярними в ХХІ ст. Програми *Mind & Body* – прекрасний засіб для зняття стресу, покращання не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів [12, с. 125].

2.2.3. Фітнес-програми силової спрямованості

Оптимальний рівень розвитку сили та силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Також набули популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту і відомі під назвою бодібілдинг.

Бодібілдинг (культура тіла, англ. – *bodybuilding*) – система фізичних вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль жирової тканини тіла, тренування сили й витривалості (фото (авторське) 2.34).

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику «Будова тіла» (1904). Відтоді у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.



Фото 2.34. Заняття з бодібілдингу

Джерело: [168].

Атлетична гімнастика – це високоефективний засіб фізичного і морального вдосконалення людини. Як стверджують наукові дослідження В. Єднака, С. Семеновича (2004) та інших авторів, система цього виду вправ здатна забезпечити різнобічну фізичну підготовку, вдосконалювати функціональні можливості основних систем організму, виховувати міцних, сильних, упевнених в своїх силах молодих людей.

Слід розрізняти поняття «атлетика» і «атлетична гімнастика».

Атлетика – похідне від слова «атлет», тобто спортсмен високого класу – мається на увазі високий рівень розвитку фізичних якостей або процес досягнення щонайвищих результатів в заняттях фізичними вправами конкретної спрямованості (вид спорту).

Атлетична гімнастика є одним з традиційних і масових видів занять фізичними вправами силової спрямованості, має свої особливості, поділяється на такі види.

1. Бодібілдинг – це система фізичних вправ, спрямованих на збільшення об'ємів окремих м'язових груп і їхній гіпертрофований розвиток, формування рельєфної м'язової маси з метою реалізації результатів тренувань в умовах

змагань або конкурсних. Цей вид занять фізичними вправами близький до поняття «культуризм» (фото 2.35).



Фото 2.35. Заняття студентів в атлетичному залі
Джерело: [159].

2. Пауерліфтинг – вид фізичних вправ, спрямованих на подолання максимальної ваги штанги в силовому триборстві: жим штанги лежачи, присідання з штангою на плечах, тяга штанги в положенні нахилу, тобто основне завдання полягає в максимальному розвитку сили тих груп м'язів, які забезпечують виконання вправ змагань.

3. Армрестлінг (або армспорт) – силове єдиноборство в конкретній статичній позі, вимагає максимальної силової напруги в діях робочої руки (фото (авторське) 2.36).



Фото (авторське) 2.36. Змагання з армрестлінгу

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Не зменшуючи значимості і популярності занять різними видами силових вправ, слід підкреслити, що атлетична гімнастика – це один з видів оздоровчого фітнесу, є системою фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і вирішення конкретних приватних задач силової підготовки.

Для підвищення ефективності таких занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (памп), набивні м'ячі, гірі. Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з тренажерами та іншим фітнес-обладнанням.

Вплив силових фізичних вправ на тих, хто займається, може бути:

- загального характеру (на організм в цілому);
- локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату).

Відповідно й ефект занять з атлетичної гімнастики може бути тонізуючим або розвиваючим. Причому зберігаються основні принципи і методи організації занять атлетичною гімнастикою як під час складання окремого комплексу атлетичної гімнастики, під час планування конкретного тренування, так і під час організації системи занять (цикли, етапи, періоди).

Бодібілдинг має таку класифікацію засобів, які застосовуються.

Базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються, переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи.

Формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, зазвичай, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їхнього локального розвитку та спрямовані на формування м'язового рельєфу.

Додаткові – до яких належать загальнорозвиваючі вправи, що належать до техніки різних видів спорту.

В ході занять студентам дуже важливо правильно здійснювати підбір тренувальних засобів.

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються характером і умовами виконання:

1-а група – вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група – вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3-я група – вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і ваги (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

4-а група – вправи зі стандартними тягарями (гантелі, гирі, штанга);

5-а група – вправи з партнером (в парах, трійках);

6-а група – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Атлетична гімнастика користується популярністю серед значної частини населення, особливо у студентів і молоді. Чимало бажаючих мати красиві форми тіла, потужні сильні м'язи, гарну поставу. Як метод фізичного розвитку, атлетична гімнастика широко використовується у підготовці службовців різних видів збройних сил.

Атлетична гімнастика в тій або іншій мірі може і повинна бути доповненням до інших видів занять з фізичного виховання у ВНЗ – бігу, плавання, футболу, єдиноборства і т. д. Займатися можуть юнаки та дівчата. Із збільшенням віку такі заняття навіть корисніші, ніж молодим. Чітко дозовані навантаження атлетизмом, відповідно до віку і статі тих, хто займається, можуть допомогти в тренуванні серцево-судинної системи, регуляції ваги, корекції фігури, застосовуватися як засіб загальної фізичної і спеціальної підготовки у фізичній культурі і спорті.

Організація тренувань з атлетичної гімнастики.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що правильна організація занять атлетичною гімнастикою має надзвичайно важливе значення у запобіганні негативних наслідків та шкоди

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

здоров'ю тим, хто займається. Тренувальний процес у цьому виді вправ повинен здійснюватися згідно із загальними закономірностями фізичного виховання, суворим дотриманням принципів послідовності, систематичності, доступності, індивідуалізації, вікової відповідності тренувального впливу.

У спортивному тренуванні використовують таку класифікацію фізичних вправ:

– загальнопідготовчі (вправи аеробного характеру: ходьба, біг, гімнастичні вправи, плавання, велосипедні прогулянки й стретчинг);

– спеціально-підготовчі (основні вправи в системі підготовки спортсмена) – базові й формуючі вправи з усіма видами обтяжень;

– змагальні (рухові дії – предмет спортивної спеціалізації) вправи в статичному та динамічному позуванні.

На початку тренувань потрібно засвоїти: вага обтяжень – це не головне. Спочатку потрібно освоїти правильну техніку виконання вправ. Для цього перші тренування краще проводити з невеликими обтяженнями.

Тільки після засвоєння та удосконалення правильної техніки виконання вправ, поступово переходити до нарощування ваги обтяжень.

Для вибору обсягу навантаження користуються (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

Визначення обсягу навантажень

№ пор.	Вага навантаження або опору	Кількість можливих повторень в одному підході	% до максимуму
1	Гранична	1 ПМ *	100
2	Близька до граничної	2–3 ПМ	до –97
3	Велика	4–7 ПМ	85–89
4	Помірно-велика	8–12 ПМ	80–85
5	Середня	13–18 ПМ	70–79
6	Мала	19–25 ПМ	60–69
7	Дуже мала	Понад 25 ПМ	40–60

* ПМ – повторний максимум або % до максимальної ваги.

Джерело: [30].

Розвиток сили найкраще досягається на тренуванні із застосуванням різних режимів роботи м'язів. Зокрема на заняттях зі студентами з атлетичної гімнастики застосовують такі методи тренувань:

- міометричний метод – робота в долаючому режимі. Більшість вправ є роботою м'язів саме в цьому режимі, тобто їх розтягування в режимі укорочення;

- робота в поступальному режимі – пліометричний метод. Особливо велика напруга виникає у м'язовому апараті, коли доводиться погашати кінетичну енергію свого тіла, снаряда, системи: тіло-снаряд;

- ізометричний (статичний) метод. Тобто напруга м'язів без зміни довжини;

- комбінований метод розвитку сили. Експериментальні дані, підтверджені практикою, говорять про велику ефективність занять, що поєднують усі зазначені режими м'язової діяльності при такому розподілі навантаження за її характером: 75% – долаючої роботи, 15% – поступальної і 10% – що утримує (ізометричною). Вправи в уступальному і поступальному режимах виконуються в кінці тренування.

В основу класифікації традиційних методів розвитку сили та м'язової маси покладено два основні чинники: вага обтяження та кількість повторень.

Залежно від цього визначають такі традиційні методи:

- *метод короткочасних максимальних напружень* – припускає використання силових вправ із великим обтяженням (90–100% від максимальної сили спортсмена) та невеликою кількістю повторень (1–3). Ефект – підвищення максимальної сили практично без зміни поперечника м'язів;

- *метод багаторазових близькомежових напружень* – припускає виконання силових вправ із середнім обтяженням (70–89%) та кількістю повторень 4–6. Ефект – одночасний розвиток силових можливостей та м'язової маси;

- *метод багаторазових легких та середніх напружень* – припускає використання силових вправ із малим та середнім обтяженням (40–69%) та кількістю повторень 8–10 разів і більше.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Ефект – розвиток силової витривалості, рельєфу локальних груп м'язів, збільшення або стабілізація м'язової маси, а також зміцнення опорно-зв'язкового апарату. Різновидом методу багаторазових легких та середніх напружень є метод роботи до відмови, який припускає виконання вправи з масою тіла, із зусиллям 70–80% від максимального рівня та відпочинком між спробами до 3-х хвилин;

– *статичний метод розвитку сили* – припускає використання силових вправ з обтяженнями 95–100% від максимальної сили студента з тривалістю напруження 5–6 с та кількістю повторень 1–3 рази під різними кутами до обтяження, інтервали відпочинку 30–45 с.

Ефект – розвиток максимальної сили практично без збільшення м'язового поперечника.

Нетрадиційні методи розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси такі:

– *метод примусового (пасивного) напруження* ґрунтується на примусовому розтягуванні м'язів за 40 с до початку виконання вправи з обтяженням 40% від максимальної сили тих, хто займається, протягом 10 с. Може застосовуватись як перед виконанням спроби, так і після їхньої серії;

– *метод контрасту застосовується* під час миттєвої зміни ваги обтяження у кожній вправі на 40–50%. Перша частина вправи виконується з максимальним або близьким до нього обтяженням, а у другій частині ті, хто займається повністю або частково звільняється від обтяження і закінчує вправу з подоланням лише маси тіла або з меншою вагою.

Ефект – діє як розвантажувальний чинник на м'язи, які тренуються:

– *метод переключення застосовується* під час виконання серії базових вправ, між спробами яких виконуються вправи локальної дії; без навантаження.

На заняттях з атлетичної гімнастики необхідно навчатися правильному диханню. У жодному разі не можна затримувати дихання під час напруження: робити видих під час напруження та вдихати при розслабленні м'язів. Виконувати вправи треба плавно й ритмічно, намагаючись досягти певної

амплітуди руху, інакше неможливо досягти повноцінного розвитку м'язів.

Із метою досягнення максимального ефекту слід робити кожну вправу для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла. Під час тренування важливо уявно побудувати м'язовий зв'язок, без якого неможливо досягти якості у виконанні вправи. Концентрація уваги буде гарантом використання всіх м'язових груп, збереже правильну форму руху й дасть змогу уникнути травм.

Дуже важливо в тренуванні зберігати правильний темп рухів. Потрібно запам'ятати, що між підходами до снаряда відпочинок повинен бути не більше 60–90 с. Швидкий тренувальний темп не дасть м'язам охолонути, що дасть змогу запобігти травматизму. Темп під час виконання вправи повинен бути таким: 2–3 с на підймання снаряда; 1–4 с на його опускання. Досконало оволодівши технікою виконання вправи, темп рухів можна збільшити.

Зазвичай, заняття на тренажерах проводяться у формі кругового тренування за методом безперервних вправ.

Кругове тренування має такі особливості:

– сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, вдосконалення основних фізичних якостей людини протягом короткого часу занять;

– побудована на принципі відповідності обсягу навантаження функціональним можливостям організму і поступового збільшення її в процесі тренування;

– підвищує мотивацію до занять фізичними вправами за рахунок високої активності протягом короткого часу, постійної зміни вправ;

– забезпечує контроль зростання фізичної підготовленості за результатами проведення контрольних тестів.

Кругове тренування дозволяє удосконалювати такі рухові якості, як витривалість, силу, швидкість, гнучкість і комплексні прояви – силову, швидкісну і швидкісно-силову витривалість.

В основу побудови програм занять гімнастичними вправами на тренажерах покладено принцип, який використовує

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

ефект позитивного переносу фізичних якостей. До заняття входять 5–10 вправ на тренажерах, які залучають до роботи різні м'язові групи, забезпечуючи «розсіювання навантаження». При розсіяно навантаженні на різні м'язові групи повторна робота виконується менш стомленими м'язами на тлі недостатньо відновленої серцево-судинної і дихальної систем. Послідовність включення різних м'язових груп передбачає виконання вправ для м'язів нижніх кінцівок, спини, черевного преса, верхніх кінцівок і плечового поясу, вправ для збільшення рухливості в суглобах кінцівок і хребта.

В останньому випадку комп'ютер автоматично змінює рівень навантаження, регулюючи співвідношення швидкості обертання і кута нахилу доріжки для підтримки постійного рівня пульсу. Завдяки використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості та кута нахилу доріжки, RUNRACE може забезпечувати рівень робіт, який підтримує ЧСС на постійному рівні.

Ця фітнес-програма використовується тими, хто прагне покращити рівень аеробних можливостей організму, або зменшити ризик надмірного підвищення ЧСС (при серцевих захворюваннях, у літньому віці). Система постійного пульсового режиму дає можливість реабілітації цих осіб (у присутності кардіолога). Вправи на цьому тренажері допоможуть використовувати програму для зниження маси тіла.

У цьому випадку пульс перебуватиме в межах 60–70% від максимального. Тренування в такому режимі триває 30 хв. Для вправ, призначених для збільшення кардіореспіраторних можливостей рівень ЧСС повинен становити 70–85% від максимального теоретичного рівня протягом 10 хв.

Рекомендації для студентів щодо занять атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, культуризмом

1. Треба вести щоденник тренування, записувати до нього кількість повторів (підходів), вагу снарядів, які використовувалися під час тренування. Це наочно продемонструє, яких результатів ви досягли, займаючись атлетичною гімнастикою.

Слід пам'ятати, що:

- будь-яка тренувальна система вимагає не менше 2–3 місяців систематичних занять, перш ніж організм почне на неї реагувати збільшенням функціональних особливостей м'язів;

- заняття починаються з розігріву м'язів – інтенсивної розминки: ознакою є підвищення температури шкіри й легке спітніння;

- заняття найкраще розпочинати вільними, легкими та приємними вправами;

- навантаження можна збільшувати вправами з обтяженням та повтореннями їхніх особливо складних елементів, далі – кількістю підходів та інтенсивністю вправи;

- відпочинок заповнюється довільними рухами;

- не можна копіювати програму досвідченіших; від простого до складного – ось основний принцип будь-яких занять.

2. Треба стежити за правильним диханням, видих виконується з підніманням діафрагми та розслабленням м'язів – і навпаки. Під час занять слід звертати увагу на правильне виконання вправ та набуття доведених до автоматизму навичок заданих вихідних положень.

Ступінь безпеки вправи для здоров'я визначається правильним їх виконанням, рівномірним навантаженням, стримуванням надмірних емоцій та «стихійних» елементів змагання:

- найбільш травмонебезпечними вправами є всі види жимів, тяги й присідання;

- під час роботи з великою вагою необхідне страхування партнера;

- не можна виконувати підряд декілька силових вправ, перенапружуючи хребет, наприклад жим стоячи, за ним – тягу в нахил, далі – присідання;

- виконуючи силові вправи з навантаженням на тулуб, треба тримати спину рівно;

- вправи на зразок «тяги» необхідно виконувати повільно-прискорено, з плавним розгоном ваги;

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

- треба обережно виконувати комбіновані рухи, наприклад нахил або прогинання корпусу з поворотом;
- у більшості вправ з обтяженнями стопа зазнає великих динамічних і статичних навантажень, уникнути їх можна, змінюючи вихідне положення: сидячи, на колінах, лежачи, сидячи тощо;
- вправи в одному комплексі добираються так, щоб найважчі припадали на середину заняття, коли м'язи вже розігріті;
- обов'язковою вправою повинні стати розслаблені виси на перекладині, вони розвантажують хребет, покращують обмін речовин;
- закінчувати заняття з поступовим зниженням навантаження.

3. Слід пам'ятати, що ефективність занять з атлетичної гімнастики значною мірою залежить від харчування, тривалості сну й відпочинку, загального режиму вашого життя.

Якщо ви вирішили займатись оздоровчим напрямом атлетичної гімнастики, тренуватися достатньо 2–3 рази на тиждень, використовуючи два двогодинних заняття з фізичного виховання за розкладом і одне додаткове заняття, яке проводять викладачі цієї дисципліни.

Той, хто мріє стати справжнім атлетом, мусить тренуватися тричі на тиждень протягом перших трьох місяців, а згодом збільшує кількість занять до 4–5 на тиждень.

Найзручніший час для тренувань із фізичного погляду – з 10 до 12 год, і з 16 до 19 години. Пам'ятайте, що тільки постійні, наполегливі тренування можуть призвести до позитивного результату. Багатьох людей, насамперед молодь, цікавить питання: «Як із найменшою витратою часу та сил удосконалити своє тіло, стати сильним і здоровим?» Вичерпну відповідь на це питання дає атлетична підготовка, котра має чимало методів, які суттєво впливають на показники фізичного розвитку.

4. Для забезпечення належного ефекту силового тренування та управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, до якої входять: фізичні вправи,

супутні силового розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), для рухового перемикавання і активного відпочинку, на розтягування і розслаблення.

Планування тренувальних занять для початківців

1. Початківці повинні включати у тижневий цикл занять 13–17 вправ.

2. Охоплювати групи м'язів: шиї, плечей, спини, грудей, біцепси, передпліччя, прямі та косі м'язи живота, стегна, гомілки.

3. Послідовність планування вправ:

- вправи виконуються в порядку розміщення м'язових груп;
- чергування вправ у системі агоністи – антагоністи.

(На перше місце в цій парній системі слід ставити м'язи розгинаючі, на друге – згиначі);

– м'язи, що відстають у розвитку, слід включати в роботу в першу чергу.

4. До тренування слід залучати 2–4 акцентовані вправи і 4–6 вправ для загального впливу на м'язові групи. Всього 2–3 серії. Кількість тренувань від 2 до 4 на тиждень. Тривалість занять для початківців і груп спортивного удосконалення 60–90 хв. У нормі – триразове тренування на тиждень забезпечує відпочинок через день і у кінці циклу – два дні відпочинку. 4- і 6-разові тренування плануються для кваліфікованих атлетів.

5. Активна частина доби, яка відзначається підвищеною м'язовою працездатністю – це інтервал часу з 11 до 13 год. і з 18 до 20 год.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури занять (з розминкою, основною та заключною частиною). Вони націлені переважно на розвиток опорно-рухового апарату. Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягти

ефекту корекції будови тіла (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силової витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

На заняттях ***Upper Body*** (тренування м'язів верхньої частини тіла) розвивають м'язи верхньої частини тіла: рук, плечового поясу, спини і преса живота. Можуть використовуватися степ-платформи, а також додаткові обтяження, наприклад гантелі або бодібари. Цей комплекс вправ забезпечує плавність рухів суглобів плечей і рук, покращує кровообіг у м'яких тканинах цих частин тіла, розвиває м'язову силу і сприяє відновленню рухових функцій кінцівок.

Body Sculpt (атлетичне тренування) – це тренування всіх великих груп м'язів. Різновид силової аеробіки, що має яскраво виражену атлетичну спрямованість. Саме атлетичну, оскільки заняття проводяться з використанням спеціальних обтяжень та еспандерів.

Заняття за системою ***Body Sculpt*** проходять в аеробному режимі. Але на відміну від інших видів фітнесу під час занять силовою аеробікою навантажується як нижня, так і верхня частина тіла. Завдяки застосуванню обтяжень зміцнюються м'язи рук і грудей, еспандери допомагають як слід опрацювати м'язи спини і сідниць.

Оптимальне співвідношення силового і аеробного навантаження поліпшить поставу, зменшить товщину жирового прошарку, розвине пластику і граціозність. Тренування з силовою спрямованістю мають потужний оздоровчий ефект. Застосування силових тренувань у поєднанні з аеробними прискорює обмінні процеси організму, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує імунітет і покращує настрій.

АВТ (*Abdominal, Bams, Thighs*) (тренування м'язів нижньої частини тіла). Силове тренування для м'язів преса живота, сідниць та стегон, навантаження високої інтенсивності.

Callanetics (калланетика) – система вправ, що сприяє активному навантаженню глибоко розташованих груп м'язів. Це вправи зі статичними і напівстатичними позами в поєднанні з динамічними і силовими вправами. Ефект калланетики полягає в ізометричних рухах (фото 2.37) [10, с. 34].



Фото 2.37. Калланетика

Джерело: [223].

Заснувала цей напрям аеробіки американська балерина Каллан Пінкні. Вона розробила калланетику на початку 60-х років ХХ ст., коли повернулася в Нью-Йорк після одинадцятирічної подорожі світом.

В результаті підвищеного навантаження і поганого харчування, у Каллан захворіли коліна і спина. Лікарі рекомендували операцію. Тоді Каллан стала вигадувати такі вправи, які б не спровокували знову появи спазмів і болю в спині. Минуло зовсім небагато часу, і вона була просто вражена тим, наскільки міцним і сильним стало її тіло. Болі в спині також зникли.

Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких – йогівські асани. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а регулярні заняття прискорюють обмін речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному та поперековому відділах хребта.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Для всіх вправ у комплексі калланетики існує одна вихідна позиція – ноги нарізно, спина випрямлена, живіт підтягнутий. Потрібно затриматися в такому положенні на кілька хвилин і відчувати напругу всіх м'язів тіла.

Кожне тренування калланетикою починається з:

- розминки;
- вправи для живота;
- вправи для ніг;
- вправи для стегон;
- розтяжки м'язів.

Займатися за цією системою можна як на заняттях з фізичного виховання, так і вдома: для цього не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму.

Поради для студентів-початківців

За словами Каллан Пінкні, на початковому етапі потрібно займатися три рази на тиждень годину в день, потім, коли ефект стане візуально помітний (а це відбудеться буквально через пару тижнів занять), кількість тренувань можна знизити до двох. Після отримання необхідного результату час занять можна скоротити до однієї години на тиждень. Необов'язково, щоб це було одне тренування: його можна розділити на 3–4 заняття по 15–20 хвилин.

Незважаючи на уявну простоту калланетики, надмірне захоплення цією системою може призвести до тяжких наслідків для здоров'я. Потрібно пам'ятати, що цей комплекс вправ призначено в першу чергу для тих, хто займається, які звикли до регулярних фізичних навантажень. Тим, хто раніше не захоплювався фітнесом і спортивними заняттями взагалі, потрібно розумно дозувати навантаження.

Існує й низка протипоказань: захворювання серцево-судинної системи, бронхіальна астма. Тим, у кого є проблеми із зором або хребтом, а також тим, хто нещодавно переніс інфекційне захворювання, перед початком занять калланетикою необхідно проконсультуватися з лікарем.

2.2.4. Фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості

Розвиток оздоровчого фітнесу, прагнення в найбільшій мірі реалізувати фізкультурно-оздоровчі цілі різних груп населення спричинили розробку й створення нових видів рухової активності, що об'єднали оздоровчу гімнастику (аеробіку) і заняття силової спрямованості. У даному контексті фітнес визначається як офіційно визнаний неолімпійський вид спорту.

Фітнес-програми створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості, які з'явилися на стику двох видів рухової активності – аеробіки та боді-білдінгу.

Оздоровчий напрям фітнесу являє собою розгорнуту, збалансовану програму рухової активності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів людей різної статі і віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування красивої, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

Методичні особливості побудови занять

Фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості, полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингу. Обов'язкова умова проведення цих занять – тестування рівня фізичної підготовленості та контроль маси тіла тих, хто займається.

Силове тренування передбачає використання різних рухів (жимми, тяги, розведення і т. д.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), а й на спеціальних тренажерах, а також з власною вагою. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням «проблемних»

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

зон тіла (сідниці, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю одного великого та кількох малих м'язів, наприклад «жим штанги лежачи») та ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю.

Для загального збільшення м'язової маси і розвитку силових якостей застосовуються 6–8 повторень у підходах з обтяженнями 80–90% максимально доступного. Середній темп, час руху снаряда вгору займає 4 с, вниз – 2 с.

Ефективність роботи за «принципом піраміди»: 1-й підхід з 12-ма повтореннями (розминочний), потім 2-й – 8, 3-й – 6 з прогресуючим обтяженням, 1-й – 10 з початковою вагою на снаряді. Під час розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується в 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирається таким чином, щоб два заключні повторення здійснювалися зі значним зусиллям.

Початковий етап занять відбувається за 3-денною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (не менше 48 год). Оптимальна черговість впливу на тренувальні групи м'язів така:

- м'язи живота (у поєднанні з вправами загальної розминки);
- м'язи стегна, гомілки;
- грудні м'язи, м'язи спини;
- дельтоподібні м'язи, біцепс і трицепс.

Для збільшення ефективності силового компонента в фітнесі використовується роздільна система тренувань «Спліт», що сприяє переважному впливу на обрані групи м'язів в межах одного заняття.

Один з варіантів 3-денного тренувального режиму за системою «Спліт» на початковому етапі виглядає так:

- понеділок: м'язи живота, стегон, сідниць, спини;
- середа: м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки;
- п'ятниця: м'язи живота, стегон і сідниць, спини, дельтоподібні.

Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається і зберігає свої значення протягом 2–3 місяців.

Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загально-розвиваючі гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба і біг. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом, без пауз пасивного відпочинку, які стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації та пластичності, формуванню та розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студентів.

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, що ефективно діють в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65–85% максимально доступних вікових показників ЧСС.

На першому місці занять, створених на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості, є вправи за системою Пілатеса. Ця система заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, у яких в процесі тренувань проробляється той чи інший м'язи.

Систему оздоровчого тренування ***Pilates* (пілатес)** розробив майже 100 років тому Джозеф Пілатес. Це система оздоровлення, за допомогою якої вдосконалюється не лише тіло шляхом розвитку різних фізичних якостей, а й інтелектуальні можливості. Належить до так званих програм для тіла й душі «Розумне тіло» (*Mind Body*).

Різновиди пілатесу:

– *Pilates Matwork* (пілатес матворк) – система вправ, що виконуються за методом Пілатеса в положенні лежачи, сидячи, в упорах на підлозі;

– *Pilates Rings* (пілатес з кільцями) – тренування за системою Пілатеса з використанням спеціального ізотонічного кільця (фото (авторське) 2.38).

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів



Фото (авторське) 2.38. Пілатес

Американець німецького походження Йозеф Хуберт Пілатес народився в 1880 році в маленькому містечку недалеко від Дюсельдорфа. Як і всі діти того часу, він перехворів рахітом, астмою. З десятирічного віку маленький Йозеф почав виконувати гімнастичні вправи.

Пілатес став цікавитися різними видами спорту, популярними на той час. Він зайнявся греко-римською боротьбою, плаванням і боксом. У віці 32 років Джо емігрував до Англії й став там навчати детективів Скотланд-Ярду боксу і боротьбі. На початку Першої світової війни Джозеф Пілатес потрапив у полон. В ув'язненні він продовжував активно тренуватися і навчав вправам своїх співвітчизників.

Пілатесом була розроблена програма тренувань, застосовуючи різні предмети, які можна було знайти в ув'язненні. Після полону Джозеф Пілатес покинув Англію, недовгий час пробув у Німеччині й емігрував в 1923 році до Америки.

Пілатес відкрив першу студію тренувань. Студія була розташована в будівлі міського Нью-Йоркського Центру балету. Пілатес розробив програми для танцюристів, незабаром більшість їх тренувалася в студії Джозефа Пілатеса. На заняття приходили зірки театру й кіно, танцюристи, все вище суспільство того часу тренувалося в Пілатеса.

Він передавав учням знання про те, як правильно виконувати дихальні, фізичні вправи та вправи на розтягнення. Пілатес спілкувався з китайськими емігрантами й упровадив у свій комплекс вправ деякі принципи тренування Тай Чи (*Thai Chi*). Він розробив новий вид тренування і сам назвав його «методом пілатес».

У програмі тренувань він застосовував різний інвентар, створений ним самим. Метод був забутий на декілька десятиліть, аж поки в 1970 році колишня учениця Пілатеса танцівниця Романа Кріцановська відкрила в Лос-Анджелесі студію пілатесу. Зірки Голлівуду, які прагнули до зовнішньої досконалості й перебували в пошуку нових ефективних методик по боротьбі із зайвою вагою, стали учнями школи пілатес. Мадонна, Том Джонс, Джон Траволта відвідували цю школу. Нині ця школа є найпопулярнішою серед зірок Голлівуду.

У всьому світі пілатес став поширеним заняттям. Учні Йозефа Пілатеса виробили кожен свій власний стиль і донесли його вже до своїх учнів.

Основними принципами методики пілатесу є:

- контроль;
- концентрація;
- усвідомлене дихання;
- центрування;
- розслаблення;
- скеровані рухи;
- координація.

Основні завдання пілатесу – зміцнення м'язів, поліпшення координації й балансу тіла, поліпшення постави, стимулювання циркуляції й позитивне сприйняття власного тіла.

Існують три різновиди тренування Пілатес

1. Тренування на підлозі. Ці комплекси вправ виконують на підлозі, в основному сидячи або лежачи. Комплекси можуть бути спрямовані на досягнення різних цілей, наприклад зняття больового синдрому в різних

відділах хребта, для поліпшення постави.

2. Тренування зі спеціальним устаткуванням. Вправи також виконують на підлозі, але з використанням різного устаткування: кільце *Pilates Ring*, гантелі, гумові амортизатори, м'ячі.

3. Тренування на спеціальних тренажерах. Основна відмінність тренажерів Пілатес від звичайних полягає в тому, що опора, на якій ви перебуваєте, виконуючи вправу, не є

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи вам доводиться докладати додаткових зусиль, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні, при цьому ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не працюють під час звичайних тренувань.

У тренуванні пілатес основний акцент припадає на розвиток м'язів пресу і спини, розвиваючи і формуючи так званий «м'язовий корсет». Тренування цих каркасних м'язів, характерне для пілатесу, є основою інших тренувань, що поєднуються з багатьма видами спорту. Різниця між тренуванням пілатес для юнаків та дівчат невелика, особливо на початку занять. Юнаки можуть виявити, що їхні м'язи тугіші, ніж м'язи дівчат, але вправи в пілатесі можна з легкістю змінити, щоб розтягувати м'язи поступово. Можливість модифікувати вправи в пілатесі є однією з характеристик, що дозволяє індивідуально добирати систему вправ для кожного з урахуванням його індивідуальних потреб.

У самотійний блок відокремилися координаційні тренування, які сприяють розвитку рівноваги.

Фітнес-індустрія виробляє різне устаткування для координаційних тренувань:

- спеціальні гумові півсфери (BOSU);
- рухливі платформи (CORE);
- м'які поролонові валики.

Різноманітні гумові, набивні м'ячі, які традиційно використовували в основній гімнастиці й лікувальній фізкультурі, тепер застосовують і у фітнесі.

В аеробіці особливо популярні програми зі спеціальним пластиковим м'ячем діаметром від 35 до 65 см. Це сприяє деяким ігровим моментам у занятті, забезпечує ретельне опрацювання окремих м'язових груп, розвиває відчуття рівноваги, покращує поставу, удосконалює координацію рухів.

Студентами з середнім та високим рівнем фізичної підготовленості рекомендуються такі види занять:

- силовий клас для тренування основних м'язових груп з використанням штанги;

- заняття високої інтенсивності для тренування м'язів ніг, черевного преса і сідниць;
- силовий клас для тренування всіх великих груп м'язів (навантаження середньої і високої інтенсивності);
- силовий урок для тренування м'язів рук, плечей, грудей, верхньої частини спини і преса;
- тренування м'язів черевного преса;
- тренування м'язів черевного преса з вправами на розтягування і розслаблення;
- силовий клас для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини, черевний прес).

Тривалість занять силової спрямованості становить від 30 до 60 хв для всіх рівнів підготовленості.

Мінімальна тривалість уроку для тренування м'язів преса 30 хв

Силові заняття для тренування м'язів і розтягування становлять 45 хв.

Заняття високої інтенсивності для тренування великих м'язів складають 60 хв.

Методичні особливості побудови занять полягають у поєднанні роботи силового характеру з вправами аеробного спрямування. Силове тренування передбачає використання різних рухів (жими, тяги, розведення та ін.) Не тільки з вільними обтяженнями, а й на силових тренажерах та з власною вагою.

Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням так званих «проблемних» зон тіла. Параметри навантаження силового характеру визначаються з урахуванням фізичного стану студентів і статевих відмінностей.

Pilates Mat – заняття з повільними, контрольованими рухами.

Особливістю занять є усвідомлене виконання вправ, які благотворно впливають на опорно-руховий апарат. Заняття формують правильну поставу, оздоровлюють хребет, знімають напругу в області спини і ший.

Pilates Ring – заняття для всіх рівнів підготовленості, зміцнюють м'язи всього тіла, покращують поставу. Ці заняття,

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

зазвичай, низького і середнього рівня інтенсивності. Тривалість занять від 30 хв до 1 год. 20 хв.

На другому місці заняття силового напрямку для початківців, низького, середнього, високого. Заняття тривають 80 хв.

Характеристика базових програм фітнес-аеробіки і програм силового напрямку має відмінності (табл. 2.20).

Силовий клас для тренування всіх м'язових груп з використанням штанги і тренажерів (*Muscle Toning, Barbell Workout, Power Man*).

Силовий клас для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (*Spine strength, Upper Body*);

Заняття спрямовані на зміцнення м'язів преса живота.

Таблиця 2.20

Характеристика базових програм фітнес-аеробіки і програм силової спрямованості

Назва	Засоби	Тривалість (хв)	Інтенсивність
<i>Low-Hi</i>	Аеробіка з підскоками	30–40	висока
<i>Step Basic</i>	Степ-платформа	45	низька
<i>Step</i>	Степ-платформа	60	середня
<i>Step</i>	Степ-платформа	60	висока
<i>Step+abd+back</i>	Степ-платформа	60	середня
<i>Step+BS</i>	Степ-платформа	60	середня
<i>TAЕ-BO</i>	Засоби теквондо	60	висока
<i>Slide</i>	Слайд-тренажери	60	висока і середня
<i>Slide+LB</i>	Слайд-тренажери	60	середня
<i>BS</i>	Вправи на розвиток сили основних м'язових груп	60	середня
<i>BS+Stretch</i>	Вправи на розвиток сили основних м'язових груп + вправи на розтяжку і розслаблення м'язів	70	середня
<i>LB</i>	Силові вправи для розвитку м'язів ніг, сідниць і живота	60	середня
<i>LB+Stretch</i>	Силові вправи для розвитку м'язів ніг, сідниць і живота + вправи на розтяжку і розслаблення м'язів	70	середня

Джерело: [38, 39].

Відповідно з індивідуальними особливостями студента з урахуванням його інтересів, підготовленості та фізичного розвитку вибирається вид заняття.

Використання в тренуванні інноваційних методів навчання «*Innovatie learning*» сприяє оптимізації взаємодії моторики і сенсорних систем, забезпечуючи високу якість біодинамічних параметрів рухів.

У заняттях використовуються вправи як з чітко заданими, так і варіативними параметрами кінематичної структури, швидкості і темпу рухових дій, просторові орієнтири і додаткові умови.

Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням.

Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз для відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Аквааеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів, сповільнюється темп їхнього виконання, в одних випадках полегшуються умови виконання, в інших – ускладнюються. Розрізняють аеробіку в глибокій і неглибокій воді. За ступенем навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат аквааеробіка може бути низької, середньої і високої інтенсивності. Міжнародна асоціація водних вправ (АЄА) рекомендує під час занять у воді використовувати теплу і напівтеплу воду.

Аквааеробіка (гідроаеробіка) – оздоровча аеробіка у воді, часто з використанням спеціально розроблених для цього різних предметів. Вправи мають свою специфіку. Водне середовище полегшує, але іноді ускладнює виконання вправ. Заняття мають виражений оздоровчий і лікувальний ефект і проводяться як в мілкому, 1,5–2-метровому, так і в глибокому басейні. Заняття проводяться під музику фронтальним способом, інструктор при цьому знаходиться на суші.

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

Аквааеробіка – це один з різновидів аеробіки, під час якої тренування відбуваються в басейні.

На сьогодні це найефективніший засіб для тих, хто хоче відновити здоров'я, схуднути і підтримувати себе в тонусі. Аквааеробіка рекомендована людям різного віку й комплекції через відсутність великих навантажень і завдяки профілактиці деяких захворювань.

Головна складова цих тренувань – вода. Вона створює сприятливі умови, за яких ефективність занять підвищується в кілька разів. Рівень навантаження на людський організм менший порівняно з заняттями на суші.

Саме тому аквааеробіку можна рекомендувати студентам, особливо тим, які мають проблеми з хребтом, венами й суглобами.

Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову й нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Під час тренувань відбувається і своєрідний масаж тіла водою. Завдяки йому шкіра зволожується, стає пружною й еластичною. Водний масаж не дає накопичуватися в тренуваних м'язах молочній кислоті, тому навіть після найінтенсивніших тренувань немає больових відчуттів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і виправити поставу.

Особливо корисні заняття аквааеробікою для дівчат, які мають зайву вагу. Ті, хто хоче схуднути, вибирають заняття у воді через їхню високу ефективність. Відбувається це за рахунок подолання опору води.

Додаткова кількість калорій втрачається внаслідок різниці між температурою: вода набагато холодніша, ніж тіло. Важливу роль відіграє і наявність у цих заняттях психологічного моменту. Завдяки тому, що більша частина тіла прихована водою, повні люди почуваються впевненіше й комфортніше. Вони займаються із задоволенням і на повну силу, не соромлячись своїх габаритів. Гідромасаж, про який ішлося вище, ще й прекрасний засіб для боротьби з целюлітом. У поєднанні з вправами аквааеробіка реально може допомогти позбутися його.

Перед початком заняття рекомендовано трохи поплавати, щоб розігрітися, звикнути до водного середовища й температури води. Потім відбувається розминка, вправи основного комплексу і серія відновлювальних вправ. Як варіант, в основний комплекс може бути включено вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість, м'язову силу та гнучкість тіла.

Час та інтенсивність занять залежать від складу групи й підготовленості тих, хто займається. Зазвичай, на початковому етапі, а також людям зі слабким здоров'ям пропонують займатися 30 хвилин у помірному темпі. Під час переходу на середній рівень підготовки тривалість тренування збільшується до 45 хвилин. Студентам з високим рівнем фізичної підготовки рекомендовано тренуватися 60 хвилин, у швидкому темпі, з використанням додаткового обладнання: обважнювачі для ніг і рук, різні гантелі, м'ячі.

Існує кілька видів аквааеробіки:

- *Aqua Jogging* – імітація бігу у воді.
- *Aqua Relaxation* – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів.
- *Aqua Gym* – силове тренування з використанням спеціального устаткування: плавучих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір.
- *Aqua Box* – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксингу.
- *Aqua Cycle* – вправи, що імітують їзду на велосипеді.

Для занять у воді застосовується різне устаткування, яке може також використовуватися для зміни інтенсивності. Це пояси, жилети, гантелі, манжети для рук, ніг, а також спеціальні планки, рукавички, ласти і весла.

Особливе місце в структурі фітнесу посідає **аквафітнес**. Цей вид набуває дедалі більшої популярності у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їхнього виконання, в одних випадках полегшується процес виконання, в інших – ускладнюється.

Міжнародна асоціація водних вправ рекомендує використовувати для занять різне спеціальне спорядження:

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

- устаткування, що забезпечує кращу плавучість, – пояси, жилети, дошки, спеціальні манжети для рук, ніг і т. д.;
- різні обтяження, які можна застосовувати у воді;
- спорядження для збільшення опору – спеціальні ласта для рук, ніг, весла, гумові амортизатори та ін. (фото (авторське) 2.39).



Фото (авторське) 2.39. Аквафітнес

Серед вітчизняних програм слід згадати програму **«Шейпінг»**. Шейпінг – це один із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, що взяв усе найкраще: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів.

Класичний шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має низку відмінних особливостей.

1. Для оцінки вихідних даних фізичного розвитку людини використовується медичне і антропометричне тестування, що дозволяє визначити функціональні можливості, дати об'єктивно-суб'єктивну оцінку фігури і вибрати відповідну програму для тренування.

2. Вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики стану того, хто займається, і визначенням його готовності до занять.

3. Невід'ємним атрибутом занять шейпінгом є відео-моніторинг. Відтворення відео-програм забезпечує музичне оформлення занять, підвищує самостійність.

4. Позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується відповідно до ступеня рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

Зміст практичного заняття шейпінгом включає кілька розминкових вправ (12–14) та 11 блоків (серій) основних вправ, що стосуються тієї чи іншої ланки тіла. Акценти впливу від фізичних вправ визначають чотири області:

- 1) стегно: м'язи згиначі і розгиначі, зводять і відводять;
- 2) тазова область: сідничні м'язи;
- 3) тулуб: м'язи живота, спини, плечового пояса;
- 4) гомілку: литкові м'язи, гомілкові.

Характер вправ визначається спокійним темпом, середньою напруженістю, великою амплітудою і значними повтореннями. Вправи виконуються в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах і т.д.), зі зміною вихідних положень після серії рухів.

Середня тривалість занять класичним шейпінгом триває в межах 60 хв. Причому можна виділити розминку (4–5 хв), основну і заключну частини (3–4 хв). Регулярні дворазові заняття на тиждень протягом року припускають відчутні, оцінювані і довготривалі зміни складу тіла і зовнішніх ознак статури.

2.2.5. Комп'ютерні фітнес-програми

Використання комп'ютерних технологій у фітнес-культурі спрямовано на:

– впровадження в практику гнучких проблемно-модульних педагогічних технологій, підвищення якості ресурсного забезпечення педагогічного процесу;

Розділ 2. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів

– персоніфікацію фітнес-програм шляхом оперативної корекції поточних цілей і педагогічних завдань, використовуваних засобів і ресурсів з урахуванням стану і психосоматичних особливостей студентів;

– інформатизацію педагогічного процесу на основі використання комп'ютерних технологій WWW, Web-серверів.

Це забезпечує підвищення якості педагогічного процесу на основі цільового використання фізичних вправ і позатренувальних засобів. Дозволяє істотно розширити технічний арсенал студентів, ефективніше розвивати фізичні якості та механізми енергозабезпечення, підвищити стійкість організму до впливу несприятливих зовнішніх чинників.

На практиці існує кілька варіантів комп'ютерних програм:

– навчальні програми, спрямовані на професійну підготовку фахівців з фітнесу;

– комп'ютерні програми, що забезпечують роботу фітнес-центрів;

– програмне забезпечення роботи на тренажерах. вони використовуються для визначення термінового тренувального ефекту навантаження (наприклад, пульсової вартості вправи), моніторингу фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентів.

Комп'ютерні фітнес-програми дозволяють вирішувати такі завдання:

– розробити індивідуальну оздоровчу програму з урахуванням динаміки працездатності;

– проводити моніторинг фізичного розвитку та функціонального стану;

– оцінювати терміновий тренувальний ефект виконуваних вправ;

– розробити індивідуальну програму харчування.

Використання їх дозволяє студенту самостійно виробити вимірювання функціональних і фізичних якостей, аналізувати і оцінювати результати тестування.

Однією з таких програм є комп'ютерна програма «*Aerobic*» (CYBEX), що являє собою версію відео-уроку

аеробіки, де рухи спроектовані у вигляді відео-анімації, амплітуда і темп рухів відповідають реальним рухам. Ця програма містить більше 20 вправ і складається чотирьох частин.

1. Розминка – 7 вправ;
2. Аеробна частина – 5–6 вправ;
3. Силова частина – 4 вправи;
4. Заключна частина – 6–7 вправ.

Вона дозволяє відстежувати загальну кількість виконаних під час заняття вправ, визначити сумарний обсяг та інтенсивність роботи, визначити темп рухів, співвідношення динамічних і статичних вправ, вправ стретчингу як заняття в цілому, так і в його аеробної та силовій частинах.

Серед її плюсів необхідно відзначити: наочність, можливість перегляду кожної вправи і всього заняття, видовищність, а також широкі можливості комбінувати зміст занять. Але є недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексу вправ, під час складання індивідуальної програми.

В цілому це дозволяє ефективніше використовувати міждисциплінарні види і форми фізкультурної діяльності, знизити невиправдані втрати часу, на які витрачаються ресурси.

Результатом використання комп'ютерних технологій є:

- зменшення ризиків зриву адаптивних можливостей організму студентів шляхом оптимізації структури та обсягу фізичних навантажень;
- організація цільових тренувальних дій на кінезіологічні системи студентів;
- оптимальний баланс фізичних та інтелектуальних навантажень, відпочинку, достатності харчування, засобів відновлення і стимуляції працездатності.

Розділ 3

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

3.1. Організація навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес студентів у системі фітнесу здійснюється шляхом проведення окремих занять з фізичними вправами. Будучи відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з попередніми та наступними ланками. Вони повинні робити певний внесок у формування фізичних якостей та здібностей студентів на заняттях з фізичного виховання.

Принципи розробки робочих програм у фітнесі в чомусь схожі з принципами теорії і методики тренування вітчизняної системи фізичного виховання.

Типовими для фітнесу є такі:

1) індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їхніх особливостей;

2) програмування і конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність вирішення завдань фізичного вдосконалення;

3) регламентація навантажень і адекватність їхнього застосування;

4) прагнення адаптації до навантажень і в цілому до вправ;

5) суворе дозування навантажень і послідовне їхнє збільшення;

6) облік можливості оборотності (зниження) результатів і відображення її у керованій динаміці впливів;

7) поєднання результативності занять з їхньою безпекою.

Для тренувальних фітнес-програм характерне використання різних форм організації занять. Вони можуть визначатися увагою до необхідної специфіки вправ, наприклад: силової, аеробної, загальнорозвиваючої і т.д., або частоти, інтенсивності та тривалості занять – визначають особливий (груповий, індивідуальний) тип заняття.

Частота занять залежить від конкретних завдань підготовки і можливостей тих, хто займається оздоровчим фітнесом. Тому даний показник коливається в широких межах.

1. Одне заняття на тиждень (згідно з розкладом занять з оздоровчого фітнесу) у ВНЗ.

2. Щоденних позааудиторних занять (самостійна робота студентів), але з чітким чергуванням роботи і відпочинку.

Інтенсивність роботи є провідним показником напруженості вправ і навантаження в цілому. Управління ним здійснюється за принципом «гойдалок», тобто послідовного варіювання навантаження: збільшення, деякої стабілізації, зменшення і т.д. Цього принципу дотримуються під час використання однієї вправи в цілому занятті і циклі тренувань. При цьому для аеробних видів вправ основним критерієм контролю приймається ЧСС, а для силових – вага вантажу або величина опори руху.

Тривалість роботи як ознака, що враховується у фітнесі, характеризує тривалість фізичних вправ і періодичність їхніх повторень. Цей параметр більш показовий за умови стабільності обсягу вправ і темпу їхнього виконання. Хоча в цілому він дозволяє представити загальну структуру тренувального процесу і обсяг навантажень, що впливають на поточний стан тих, хто займається, і його програмовану реактивність. Цим визначається і вибір тактики тренування в цілому, залучення коштів підготовки активного і відносно пасивного характеру, а також способів відновлення.

Характер вправ визначає змістовний бік тренувального процесу з урахуванням інтересів, можливостей і завдань, що визначаються виключно для кожного студента.

Зміст навчального матеріалу пов'язаний з вибором фізичних вправ, спрямованих на вирішення завдань тренування. Завдання визначають предмет та спрямованість занять, особливості діяльності викладача і студентів, а також очікувані зрушення в стані організму тих, хто займається.

Важливим аспектом змісту заняття в першу чергу є діяльність викладача – повідомлення та роз'яснення мети, формулювання завдань і організація їх виконання. Інший бік

змісту занять характеризує спостереження за діями студентів, аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою студентів, корекція їхніх взаємодій.

Діяльність студентів характеризує третій бік змісту заняття. До нього належить:

- сприймання матеріалу;
- спостереження;
- осмислення сприйнятого;
- проектування та виконання програми рухових дій;
- самоконтроль та самооцінка;
- взаємоконтроль;
- обговорення виникаючих питань в процесі занять з фітнесу.

Фізіологічні та психічні процеси, що відображають внутрішній бік діяльності студентів, призводять до запланованих змін у стані їхнього організму, в знаннях, уміннях та навичках, в якостях та поведінці. Показники поточних та оперативних даних, що відображають якість та ефективність спільних дій викладача та студентів, є орієнтирами для оперативної корекції змісту занять з оздоровчого фітнесу [10, с. 45].

Залежно від віку, статі, фізичного стану, особистих інтересів студентів, зовнішніх умов визначаються основні завдання, цілі та зміст навчально-тренувального процесу у ВНЗ. Тому заняття з фізичного виховання бувають аудиторні (практичні) та позааудиторні (самостійні).

Для практичних занять характерні висока моторна щільність, унаслідок використання викладачем показу та пояснення в процесі заняття, поєднання рухів із музикою, емоційною спрямованістю.

Самостійні заняття надають можливість оволодіти низкою нових рухових умінь та навичок, які не передбачено програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Попри деякі відмінності, вони мають спільні підходи під час вибору засобів, методів тренувального впливу, що визначає підпорядкованість їхньої побудови загальним вимогам та закономірностям, які відбуваються в процесі занять з фітнесу.

Побудова навчально-тренувальних занять залежить від зовнішніх факторів. На заняттях у гімнастичному залі, спортивному майданчику, стадіоні, в плавальному басейні, на місцевості вона складається по-різному залежно від температури навколишнього середовища, стану обладнання, кількості інвентарю і т.д.

Аудиторна (обов'язкова) форма побудови занять посідає головне місце в організації фітнес-тренування. Навчально-тренувальний процес розглядається як система взаємодій педагога з постійною за складом групою студентів. Ця форма є найбільш ефективною формою організації систематичних занять із оздоровчого фітнесу в ВНЗ.

Керівництво колективною руховою діяльністю щодо однорідної за складом групи студентів з урахуванням їхніх особливостей та індивідуальних можливостей протягом встановленого часу, в спеціально відведеному місці є характерною особливістю аудиторної форми занять.

У навчальному процесі ВНЗ використовуються такі види аудиторних занять оздоровчим фітнесом:

- заняття загальною фізичною підготовкою, що забезпечують створення фундаменту фізичного розвитку, освіти та виховання студентів I курсу, які розпочали заняття фітнесом;
- спеціалізовані (секційні) заняття, спрямовані на освоєння конкретної фітнес-програми з використанням аеробного та анаеробного напряду для студентів I–II курсу;
- спортивне (кондиційне) тренування забезпечує високі темпи фізичного розвитку (програма для студентів груп підвищення спортивної майстерності).

Ефективність занять залежить від дотримання норм наповнюваності групи. Тому у фітнесі існують чіткі норми кількості студентів, які займаються одночасно (15–20 чол.). Дотримання цих норм дозволяє викладачу керувати навчально-тренувальним процесом групи з урахуванням особливостей кожного студента [12, с. 59].

Зміст занять різноманітний та обумовлений різними факторами:

- програмними вимогами;

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

- особливостями студентів;
- етапами процесу навчання;
- матеріально-технічними;
- кліматичними умовами.

Залежно від методичного спрямування існує три види занять:

- заняття вибіркового впливу;
- заняття комбінованого впливу;
- контрольні заняття.

Перші два види занять використовуються в кондиційному тренуванні, третій – переважно під час реалізації фітнес-програм загальної фізичної підготовки студентів [13, с. 266].

Контрольні заняття (тестування) проводяться під час реалізації широкого спектра фітнес-програм після закінчення навчального семестру (I, II, III, IV), оскільки вони пов'язані з перевіркою підготовленості студентів. Програма тестувань розроблена викладачем та затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту, що являється підсумковою перевіркою тих, хто займається на заняттях з оздоровчого фітнесу.

У групі занять з фітнесу оздоровчого напрямку для студентів I–II курсів необхідно виділити такі види навчальних занять:

I вид – заняття загальнорозвиваючого напрямку, скеровані на гармонізацію фізичного розвитку студентів, поліпшення статури, формування та підтримання гарної постави;

II вид – компенсаторні заняття, які мають рекреаційний характер та служать поповненню обсягу рухової активності в повсякденній діяльності та побуті, або для активного відпочинку та відновлення працездатності студентів.

Методичні особливості організації занять з фітнесу можуть бути такими:

1) оптимальна частота занять на тиждень – від 2 до 4, хоча межі режиму досить мінливі залежно від вихідних даних і мотивації, наприклад: для спалювання жиру краще планувати 2–5 занять на тиждень з низьким і помірним рівнем інтенсивності;

2) плавність зміни навантаження з урахуванням вимог безпеки та ефективності базується на поступовій зміні навантаження;

3) допоміжні частини заняття (розминка, перерви і переходи між серіями і заключна частина) за показниками ЧСС дозволяють мати орієнтир для управління станом тих, хто займається, визначати адекватність запропонованого навантаження; при цьому вважається, що оптимальна реакція організму на навантаження:

а) розминка визначається величиною ЧСС, відповідній нижній межі індивідуального тренувального діапазону + 10 уд./хв;

б) в заключній частині повинна становити 100 уд./хв і нижче.

Залежно від інтенсивності основної частини заняття становлять такі елементи:

а) розминка – зазвичай 5–10 хвилин;

б) спеціальні вправи на розтягування – до 5 хвилин;

в) відпочинок – 3–5 хвилин;

4) тривалість виконання вправ в основній частині заняття може коливатися залежно від типу тренування:

– в аеробному тренінгу – від 15 хвилин і більше залежно від завдань, наприклад: виконання вправ – не менше 20 хвилин (для спалювання жиру);

– в силовому тренуванні: середнє навантаження від 15 хвилин і більше під час виконання одного комплексу фізичних вправ за схемою (1 хвилина роботи і 30 секунд відпочинку зі зміною робочих положень (груп м'язів) або тренажерів плюс комплекс до 10 вправ).

При цьому м'язовий тренінг відбувається з інтенсивністю 30–100% від величини максимального разового навантаження при середній частоті повторень – 10 і використовується для нарощування м'язової маси;

– для циклічної роботи в силовому тренуванні, режим кожного підходу може бути скороченим – 30 секунд робота і 15 секунд пауза, але обсяг і тривалість тренування за сумарними показниками в цьому випадку зростає: використовується до 20 тренажерів і серій;

5) поєднання вправ різного характеру визначає основний напрям заняття і програми в цілому: тренування ЧСС, розвиток гнучкості, сили, витривалості.

Важливі такі моменти:

- а) рівень підготовленості студентів;
- б) індивідуальний підбір обтяжень відповідно до ваги, віку і силових можливостей тих, хто займається;
- в) поєднання аеробних і силових вправ як засіб регулювання навантаження на окремі частини тіла, особливо нижні кінцівки тулуба, тих, хто займається.

Отже, дотримання методичних вимог до організації занять фітнесом, а також створення оптимальних умов фізичного навантаження є запорукою у досягненні суттєвих результатів оздоровлення студентів, покращання фізичних якостей і здібностей тих, хто займається.

Важливою умовою ефективної фізичної підготовки є її раціональне виконання впродовж тривалого часу. Необхідно розглянути особливості організації та побудови процесу тренування у фітнесі.

Критерії обсягу та інтенсивності фізичних навантажень з оздоровчого фітнесу

Одним із критеріїв визначення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень є ступінь задоволення від занять, іншими словами – комфортний стан студентів. У теорії та методиці фізичного виховання прийнято розрізняти навантаження за певними ознаками.

1. Зміст навантаження характеризується переліком вправ, що застосовуються на заняттях з фізичного виховання.

2. Обсяг навантаження відображає загальний час заняття, а інтенсивність навантаження – кількістю виконаних рухів на одиницю часу.

3. Напрямок впливу – на які системи організму впливає навантаження (на фізичні якості, серцево-судинну, дихальну, м'язову системи).

Якщо ви вже обрали напрями фітнесу, в яких хотіли б працювати і розвиватися, визначилися з частотою занять, встановили найближчі цілі і виділили час для щотижневих тренувань (тому що тренуватися необхідно якщо не щодня, то хоча б щотижня), то слід визначити тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, встановленої залежно від перерахованих вище факторів, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують (дод. 3–4).

Заняття для студентів-початківців з оздоровчого фітнесу

Наприклад, для своїх аеробних тренувань ви обрали ходьбу по біговій доріжці швидкістю 5 км / год. На першому тренуванні ви проходили дистанцію за 10 хв, після чого ваш пульс піднявся вище межі цільової зони, тому ви тренування припинили. Щотижня ви додавали по 5 хв.

Через 10 тижнів ваше тренування триватиме 1 годину. На жаль, ваш спосіб життя не дозволяє проводити у спортивному залі, скажімо, більше 1,5 години, але ж потрібно ще розвивати силу й гнучкість. Тому, приділивши розвитку сили 40 хв, гнучкості 15 хв, на аеробіку вам залишається не більше 45 хв.

Це означає, що настав час підвищити інтенсивність на 10%, що складе 5,5 км/год і зменшити час занять до 30 хв, поступово підвищивши його до 45 хв і знову підняти рівень інтенсивності.

Зазвичай, зміна інтенсивності та тривалості заняття коливається в межах 5–10% залежно від самопочуття і наявності необхідного обладнання.

Наприклад: часто буває, що різниця між вагою гантелей перевищує 10% (10–15 кг – різниця 33%). Рекомендована загальна тривалість заняття фітнесом для початківців становить 60 хв.

У заняттях фітнесом використовуються різні за величиною навантаження. Крім того, субмаксимальні та максимальні навантаження, як і мінімальні та середні, також практикуються у фітнесі.

Наприклад, в аеробних тренуваннях основними показниками інтенсивності можуть бути швидкість і кут нахилу бігової доріжки, а під час тренувань у тренажерному залі – величина обтяження і кількість підйомів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від ваших максимальних можливостей.

Зазвичай, для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50–70%. Але це не догма. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань. Крім того, основною причиною зміни інтенсивності під час тривалих тренувань є зміна цілей.

Однак не регламентованість занять та непідготовленість студентів-початківців до цих навантажень, разом із високим емоційним фоном та незнайомими елементами рухової діяльності, призводять до травматизму. Отже, на перших заняттях з фітнесу потрібно проводити інструктаж з техніки безпеки.

В основі занять фітнесом концепція поступового навантаження. Мається на увазі рівень навантаження, в якому беруть участь у процесі виконання вправ всі фізіологічні системи організму людини. Для адаптації до тренувань ці системи повинні піддаватися трохи більшому навантаженню, ніж те, до якого вони звикли. Застосування даної концепції в заняттях оздоровчого фітнесу припускає планомірне збільшення однієї з двох змінних фізичного навантаження – тривалості занять або їхньої інтенсивності.

Заняття будується за принципом послідовності – у процесі аеробної частини до кожної окремої зв'язки танцювальних вправ послідовно додається ще одна. Вони повторюються як єдине ціле, потім до них додається наступна, і все повторюється знову. Саме цим забезпечується безперервність занять, його аеробна спрямованість.

Під час проведення занять фітнесом домінує аудиторна форма організації. Це оптимальна форма занять, яка дозволяє найбільшою мірою враховувати вік і стать тих, хто займається, їхній фізичний стан та інтереси [29, с. 76–77].

3.2. Структура занять з фітнесу у ВНЗ

Структуру заняття характеризує впорядкована сукупність усіх сторін і компонентів заняття, що відображає закономірності формування фітнес-культури студентів, наявних ресурсів часу та умов роботи.

Фізична вправа – це елементарна структурна одиниця заняття, під час виконання якої виникає навчально-тренувальна ситуація.

Елементами навчально-тренувальної ситуації є індивідуальне завдання, що визначає очікуваний результат тренування; послідовні дії викладача та студентів, що забезпечують досягнення запланованого результату.

Зміст і тривалість кожної частини визначаються індивідуально, оскільки залежать від типу заняття, особливостей та стану студентів, умов роботи та інших чинників. Доцільним є поєднане вирішення декількох завдань залежно від підбору відповідних вправ. Наприклад, деякі варіанти бігу, гра, танцювальна комбінація можуть однаково успішно розвивати увагу, активізувати функції організму, сприяти піднесенню емоційного стану.

У зв'язку з варіативністю розв'язуваних на занятті завдань діяльність викладача та студентів перебуває в безперервному русі та розвитку. Різному змісту відповідають різні організаційні форми заняття.

Структура заняття визначається динамікою працездатності студентів – її підвищенням на початку заняття, підтриманням у ході тренування та зниженням наприкінці заняття. З урахуванням динаміки працездатності студента в рамках окремого заняття виділяють три його частини:

- підготовчу;
- основну;
- заключну.

Розподіл занять на частини має важливе педагогічне значення, оскільки залежно від завдань, що вирішуються, підготовчий період може становити до 30% загального обсягу

роботи; на частку стійкого стану працездатності припадає від 15% до 50%; а на частку компенсованого та декомпенсованого стомлення відповідно 30–35%.

Така структура дозволяє поступово залучати студентів до навчально-тренувального процесу на занятті, забезпечуючи досягнення необхідного рівня працездатності.

Кожне заняття, відрізняючись різноманітністю побудови, включає:

- обов'язкову розминку, що готує організм до роботи;
- подальше аеробне тренування, що забезпечує вирішення головних завдань заняття – розвиток серцево-судинної та дихальної системи організму;
- заключну частину.

Залежно від поставлених у занятті завдань та цільової спрямованості заняття, до основної частини можуть бути включені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, скеровані на корекцію статури та розвиток музично-ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг.

У заключній частині вирішуються релаксаційні завдання, що забезпечують зняття напруги.

У структурі заняття необхідно виділити декілька зон працездатності:

- зону працездатності перед початком фізичного навантаження;
- зону входження в процес тренувального навантаження;
- зону відносно стійкого стану працездатності;
- зону зниження фізичної працездатності.

Функціональні зрушення в організмі, що відбуваються в кожній з цих зон, забезпечують оптимальні умови використання енергії в процесі роботи.

Підготовча частина (розминка) забезпечує передумови для основної навчально-виховної роботи – це комплекс спеціально підібраних вправ, направлених на ефективну підготовку організму студентів. Вона становить 7–10% відведеного на заняття часу. У цій частині заняття вирішуються такі завдання:

- організація студентів та активізація їхньої уваги;

- ознайомлення студентів зі змістом заняття;
- створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану;
- підготовка організму до майбутніх навантажень.

Розминка

Перша фаза розминки пов'язана з ізольованими рухами окремих частин тіла (голови, стопи, кистей рук і т. д.). У другій фазі виконуються прості й повільні рухи, обмежені за інтенсивністю та амплітудою (напівприсідання, приставні кроки). Потрібно виключити глибокі випади, біг, стрибки.

Для адаптації організму до фізичного навантаження пропонується музичний ритм з частотою 130 акцентів за хвилину. Ця частина заняття складається з одного блоку, до якого входять крокування на місці, крокування з просуванням та розминкою гомілковостопного та колінного суглобів, тобто ізольовані рухи частинами тіла. Поступово до вищезазначених вправ додаються найпростіші рухи на координацію, що сприяють розігріванню м'язів плечового пояса. Блок, який утворився з суміщених рухів, є вступною частиною заняття, тривалість якої 5–7 хв.

Коротка серія вправ для розтягування м'язів (стретчинг) становить заключну фазу розминки. Ці вправи усувають м'язовий дискомфорт, розвивають гнучкість. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною роботою суттєво підвищують вірогідність м'язових травм.

Відсутність розминки негативно впливає на роботу серцево-судинної системи. Річ у тім, що адаптація коронарного кровотоку до інтенсивного фізичного навантаження не є миттєвою. Інтенсивна робота без попереднього навантаження може призвести до небажаних наслідків.

Поява поту є першою ознакою, що свідчить про достатню підготовку організму до роботи. Після загального розігрівання слід планувати вправи для додаткового розігрівання м'язових груп, які несуть основне навантаження під час виконання специфічних дій, характерних для конкретного виду діяльності.

Основна частина заняття виконує головну функцію, оскільки в ній вирішуються всі категорії завдань фітнес-тренування:

- формування знань щодо рухової діяльності;
- навчання руховим умінням та навичкам;
- розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем;
- формування та підтримка гарної постави;
- загартовування організму;
- виховання моральних, інтелектуальних, волевих та естетичних якостей.

Тривалість основної частини становить 80–85% часу, відведеного на заняття.

Для вирішення цих завдань застосовується широкий спектр фізичних вправ, передбачених фітнес-програмами.

До аеробної серії включаються варіації крокування, бігу, підскоків, стрибків. Для більшого фізичного та емоційного ефекту додаються танцювальні кроки (полька, галоп, самба, мамба, ча-ча-ча і т. д.). У цій частині музичний ритм поступово збільшується до 150 музичних акцентів за хвилину. Розучуються 8 блоків, заснованих на базових кроках аеробіки з подальшим їх ускладненням шляхом додавання складних рухів руками, поворотів навколо осі та з просуванням, що сприяє розвитку координаційних навиків і поступово викликає збільшення ЧСС.

Перевагою такого методу є те, що студенти, які не в змозі відразу освоїти ускладнений варіант, можуть повторювати вправи, запропоновані спочатку, не знижуючи навантаження, яке відображається в підтримці належного ЧСС у даній частині програми. Вивчивши всі частини програми та зв'язавши їх у єдиний танець, студенти досягають аеробного піку.

Зазвичай, викладачі застосовують різні методи побудови занять. Це метод блокової хореографії, коли рухи формуються в блоки. Після вивчення одного блоку беруться до освоєння іншого.

Метод бейтс-хореографії, у якому рухи поступово ускладнюються (тобто кількість рухів залишається незмінною, зростає лише складність).

Метод фрістайл – імпровізовані танцювальні рухи під музичну композицію.

Особливо уважно треба ставитися до свого організму в основній частині заняття, коли пульс досягає високих значень (> 180 уд./хв – 1). Відчувши втому, не рекомендується раптово зупинятися, тому що погіршується кровообіг головного мозку, іноді нудота і запаморочення. Тому, якщо студенти не можуть більше виконувати інтенсивне навантаження, вони повинні перейти на крокування та контролювати своє дихання.

Динаміку навантаження в аеробній серії визначають три фази її розвитку:

- аеробна розминка;
- аеробний пік;
- аеробна заминка.

Силовий клас (калістеніка) – це наступний компонент основної частини заняття. До нього входять вправи для м'язів черевного преса, м'язів рук та спини, формуються м'язи стегна (внутрішня, бічна, задня поверхні), сідничні м'язи. Усі ці вправи виконуються в положенні сидячи та лежачи. Кількість повторень кожної вправи може доходити до 16 разів. Увесь силовий клас займає в занятті 15–20 хв і направлений на розвиток і формування окремих м'язових груп.

У цій частині використовуються вправи статодинамічного характеру, які виконуються в режимі легкого, середнього або важкого навантаження. Виконуючи вправи, можна використовувати різне обладнання: гантелі, амортизатори, штанги, м'ячі, стери і т. д. Кількість повторень кожної вправи залежить від темпу, амплітуди виконання, а також від ефективності та складності обраної вправи.

Силовий клас (калістеніка) складається з п'яти блоків

І блок включає вправи, що зміцнюють м'язи черевного преса. Послідовно опрацьовуються м'язи верхнього відділу преса

(схема: перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 8 повторень, третя вправа – 16 повторень, четверта вправа – 8 повторень і дві вправи з фіксацією тривалістю по 8 рахунків), м'язи нижнього відділу черевного преса (схема: перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 16 повторень, третя вправа – 8 повторень), косі м'язи черевного преса (схема: перша вправа – 16 повторень у кожен бік, друга вправа – 16 повторень у кожен бік, третя вправа – 8 повторень у кожен бік, четверта вправа – 8 повторень).

Для опрацювання м'язів верхнього відділу черевного преса наводимо приклад вправ «Велосипед» та «Штопор», які застосовуються в I блоці силового класу (калістеніка).

1. Вправа «Велосипед» (фото (авторське) 3.1)

В.п. – упор сидячи із зігнутими колінами, підтягнутими до грудей; ступні відірвані від підлоги (ви повинні балансувати на сідницях). Руки за голову (зчепіть за головою), лікті розведіть в сторони.

На рахунок 1 – опустіть тулуб назад, випрямляючи праву ногу і повертаючи праве плече до лівого коліна ліктем, торкнутися його.

На рахунок 2 – в.п.

На рахунок 3 – вправу повторіть аналогічно в інший бік.

На рахунок 4 – в.п.

Зробіть стільки разів, скільки зможете за 1 хвилину, чергуючи ліву та праву ногу.

Для опрацювання м'язів нижнього відділу черевного преса наводимо приклад.



Фото (авторське) 3.1

2. Вправа «Штопор» (фото (авторське) 3.2)



Фото (авторське) 3.2

В.п. – лежачи на спині, ноги вгору і перехрестіть їх (права зверху), носки витягнути.

На рахунок 1–2 – почніть креслити коло ногами, рухаючи вправо вниз і по колу вліво.

На рахунок 3 – як тільки закінчите коло, підйом тулуба, ноги за голову так далеко, як можете.

На рахунок 4 – в.п.

На рахунок 5–7 – перехрестіть ноги так, щоб ліва була зверху, і накресліть коло в протилежному напрямку.

На рахунок 8 – в.п.

Зробіть стільки разів, скільки можете за 1 хвилину, чергуючи ноги і контролюючи рух.

II блок включає вправи, направлені на опрацювання м'язів внутрішньої поверхні стегна (схема: перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 16 повторень, третя вправа – 16 повторень, четверта вправа – 8 повторень, п'ята вправа – 8 повторень).

Для опрацювання м'язів внутрішньої поверхні стегна наводимо приклад вправи «Кранч Чоп», які застосовуються в II блоці силового класу (калістеніка).

3. Вправа «Кранч Чоп» (фото (авторське) 3.3)

В.п. – лежачи на спині, прямі ноги вгору, руки витягніть за головою і зчепіть в замок.

На рахунок 1 – на видиху тягніть живіт до хребта і підніміть голову і плечі від підлоги.

На рахунок 2 – одночасно ноги вгору, розведіть ноги в сторони і зробіть сильний мах руками між ними.

На рахунок 3–4 – видихніть і поверніться у в.п. Зробіть стільки повторень, скільки зможете за одну хвилину без втрати форми і техніки.

Ця вправа прокачає не тільки м'язи преса, а й м'язи внутрішньої поверхні стегна.



Фото (авторське) 3.3

III блок – вправи, що опрацьовують бічну поверхню стегна (схема: перша вправа – 16 повторень у кожен бік, друга вправа – 16 повторень у кожен бік, третя вправа – 16 повторень у кожен бік, четверта вправа – з фіксацією на 8 рахунків у кожен бік).

Для опрацювання м'язів бічної поверхні стегна (наводимо приклад вправи «Підйоми стегон», які застосовуються в III блоці силового класу (калістеніка).

4. Вправа «Підйоми стегон» (фото 3.4)

В.п. – лежачи на спині, руки долонями вниз тримати під сідницями, ноги на ширині плечей.

На рахунок 1–2 – підіймаючи тулуб вгору, максимально розведіть коліна в різні боки, тримаючи ступні на підлозі.

На рахунок 3–4 – зведіть коліна до центру, опустіть стегна і повторіть.

Продовжуйте виконувати вправу протягом хвилини.



Фото 3.4

Джерело: [226].

IV блок включає вправи, що формують м'язи задньої поверхні стегна та сідничні м'язи (схема: 1 вправа – 16 повторень у кожен бік, 2 вправа – 16 повторень у кожен бік, 3 вправа – 16 повторень у кожен бік, 4 вправа – з фіксацією на 8 рахунків у кожен бік, 5 вправа – 8 повторень у кожен бік, 6 вправа – 8 повторень у кожен бік).

Для опрацювання *вправ м'язів задньої поверхні стегна та сідничних м'язів* наводимо приклад вправи «Трикутник», які застосовуються в IV блоці силового класу (калістеніка).

5. Вправа «Трикутник» (фото (авторське) 3.5)



Фото (авторське) 3.5

В.п. – лежачи на спині, прямі ноги вгору, руки вздовж тулуба.

На рахунок 1 – лежачи на спині, ноги вгору (верхня точка трикутника).

На рахунок 2–3 – ступні ніг тягніть на себе.

На рахунок 4 – повільно опустіть тулуб вниз і направо (ніби це правий

нижній кут трикутника на підлозі).

На рахунок 5 – знову ноги вгору (верхня точка трикутника).

На рахунок 6–7 – те саме, рахунок 2–3.

На рахунок 8 – опустіть тулуб вниз, але вже вліво.

Продовжуйте чергувати сторони протягом хвилини.

V блок включає вправи, які зміцнюють м'язи рук, плечового пояса та спини (схема: 1 вправа – 8 повторень, 2 вправа – 8 повторень, 3 вправа – з фіксацією на 8 рахунків, 4 вправа – з фіксацією на 8 рахунків). Кількість повторень на одну м'язову групу спочатку підходу має бути більша, ніж

усередині та вкінці. Амплітуда виконання рухів повна, м'язи не розслаблюються, вправи, зазвичай, виконуються без інтервалів на відпочинок.

Для опрацювання *вправ м'язів рук, плечового пояса та спини* наводимо приклад вправи «Потрійна планка», які застосовуються в V блоці силового класу (калістеніка).

6. Вправа «Потрійна планка» (фото (авторське) 3.6)

В.п. – упор лежачи на ліктях.

На рахунок 1 – витягніть ліву руку вгору і покладіть ліву ногу на праву.

На рахунок 2 – в.п. – упор лежачи на ліктях.

На рахунок 3 – витягніть праву руку вгору і покладіть праву ногу на ліву.

На рахунок 4 – в.п. – упор лежачи на ліктях.

Зробіть стільки разів, скільки зможете протягом хвилини, чергуючи лівий та правий бік тіла і не опускаючи його вниз.



Фото (авторське) 3.6

Калістеніка спрямована на підвищення сили та силової витривалості. Кожна серія вправ супроводжується розтяжкою груп м'язів, які працювали. Ця частина заняття завершується вправами, які сприяють розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Заключна частина заняття є важливою складовою структури заняття. Її тривалість становить 3–5% часу, відведеного на заняття. Вона має відновлювальний характер,

забезпечує повернення організму до вихідного стану. Включає глибокий стретчинг: повільні рухи з фіксацією поз у низьких та високих положеннях, тривалістю не менше 10 с, рівномірно, без пружних рухів та ривків. Рухи виконуються під спокійну, повільну, приємну музику. Під час правильного виконання вправи зі стретчингу, м'язи знаходяться в положенні найбільшого розтягування. При цьому студенти не повинні відчувати болю. У вправах на розтягування використовуються елементи дихальної гімнастики, йоги, вправи пілатесу, лікувальної фізичної культури тощо.

Заключна частина заняття пов'язана з вирішенням таких завдань: організація завершення навчально-тренувального процесу з метою приведення організму до оптимального для майбутніх занять стану та збереження спільної робочої установки; концентрація уваги студентів на досягнутому рівні та орієнтація їх у подальшій роботі.

Після заключної частини занять доцільно проводити гігієнічні процедури: умивання, душ, масаж та ін.

В аеробній частині використовують кроки, стрибки, підскоки, біг (вправи циклічного характеру), а у силовій (партерній) частині – вправи для м'язів тулуба, плечового пояса, м'язів ніг та рук. Характеризуючи структуру заняття аеробіки, можна вважати, що вона є комплексною, оскільки включає різні за характером вправи [39, с. 124–130].

3.3. Характеристика самостійних занять з фітнесу

У фітнесі досить поширені такі позааудиторні форми організації занять у ВНЗ:

- ранкова гімнастика;
- спортивні розваги (ігри, катання на ковзанах, велосипедах та ін.);
- прогулянки;
- туристичні походи;
- змагання та ін.

Доповнюючи заняття, вони відіграють допоміжну роль. Можуть бути як епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання), так і систематичними, наприклад ранкова гімнастика.

Зміст позааудиторних форм широко варіюється, розрізняється за: спрямованістю, завданням, змістом та структурою, за складом тих, хто займається, регулярністю, часом та умовами проведення, а також залежно від того, проводяться заняття під чийось керівництвом чи самостійно [38, с. 84].

Більшість занять для студентів є самостійними та проводяться для активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або відновлення працездатності, розвитку фізичних здібностей, вдосконалення в спортивних рухах та ін.

За цільовою направленістю їх слід поділити на загально-підготовчі та спеціалізовані.

Заняття з загально-підготовчим напрямом вирішують різні завдання та поділяються на три види:

1) **заняття загально-гігієнічного характеру**, які включають гігієнічну гімнастику, прогулянки, біг підтюпцем, заняття на «доріжках здоров'я», купання, плавання. Вони активізують, поліпшують та підтримують на оптимальному рівні фізичний стан [35, с. 32];

2) **заняття навчально-допоміжного характеру**, які включають самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань викладача за загальною фізичною підготовкою; репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів;

3) **заняття змішаного характеру**, в яких наявні різні елементи.

До них належать:

- туристичні прогулянки вихідного дня;
- туристичні походи;
- рухливі та спортивні ігри рекреаційного типу;
- спортивні розваги рекреаційного типу.

Ці заняття мають самостійне значення, але можуть поєднуватися з аудиторними заняттями. Частина з них проводиться самостійно, деякі вимагають кваліфікованого керівництва (дод. 2).

За формою керівництва розрізняють організовані та самодіяльні заняття. Залежно від кількості тих, хто займається, виділяють індивідуальні, групові та масові форми.

За періодичністю проведення розрізняють регулярні форми занять, які проводяться щодня (зарядка або щотижневі купання), та епізодичні (туристичні походи, змагання тощо) [37, с. 47–48].

Даний комплекс показників у цілому дає можливість вибору тієї чи іншої фітнес-програми для самостійних занять студентів ВНЗ. Приклади таких фітнес-програм див. у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Фітнес-програми для самостійних занять
з оздоровчого фітнесу**

Частота	Інтенсивність	Тривалість	Вправи
<i>Юнаки 18–20 років, зріст 170–180 см, вага 65–82 кг, мотив: тренування ЧСС</i>			
3–4 дні на тиждень	ЧСС 140–170 уд./хв 70–75% M_x	По 15 хв перші два тижні, потім підвищення на 5 хв кожні 2 тижні до 30 хв	Двічі на тиждень велосипед и біг підтюпцем
<i>Юнаки 17–22 років, що мають зайву вагу та ведуть малорухливий спосіб життя, мотив: покращити аеробну витривалість</i>			
3–4 дні на тиждень	В 1-й місяць ЧСС до 100 уд./хв, 65% M_x 2-й місяць ЧСС до 120 уд./хв без дискомфорту	Перші два тижні по 10 хв, потім підвищення по 2 хв кожного тижня	2 хв велосипедна їзда, 3 хв ходьба и повторення циклу до кінця заняття
<i>Дівчата 17–22 роки, мотив: локальне схуднення (стегна, живіт)</i>			
від 4 разів на тиждень з підвищенням до 6–7 разів	ЧСС 114–142 уд./хв, тобто 60–75% M_x	По 20 хв в 1-й тиждень з підвищенням по 2 хв кожний тиждень	Будь-який вид аеробної активності, крім бігу підтюпцем

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

Закінчення табл. 3.1.

Частота	Інтенсивність	Тривалість	Вправи
<i>Юнаки 17–19 років, малорухливий спосіб життя, мотив: збільшення ваги і сили</i>			
3–4 дні на тиждень	До 10 повторень силових вправ з помірною вагою. Повторень максимум %, чергування легких і середніх навантажень	Від одного комплексу з 10 повтореннями до 3 комплексів з 6–10 повтореннями від 15 до 40 хв	Різні види ЗФП, силовий тренінг з постійним збільшенням опору

Загальні методичні правила: 1) дотримуватися режиму дихання відповідно до характеру вправ, 2) чергувати легкі і важкі за навантаженням дні, 3) приділяти увагу техніці рухів, 4) забезпечувати достатнє відновлення, 5) припиняти заняття за появи негативних ознак.

Джерело: [8].

Фітнес-програма для самостійної роботи студентів-початківців

Перша програма

1-й день: ритмічна гімнастика, пластика, танцювальні комбінації, загальнорозвиваючі вправи, елементи загартовування;

2-й день: традиційні варіанти ритмічної гімнастики, танцювальні елементи, аутотренінг, самомасаж, елементи загартовування;

3-й день: ритмічна гімнастика, загальнорозвиваючі вправи, елементи аутотренінгу, самомасаж, елементи загартовування.

Друга програма

1-й день: ритмічна гімнастика і медитація;

2-й день: йога, шейпінг, пілатес;

3-й день: вправи ЗФП на повітрі, біг, загартовування.

Третя програма

1-й день: ЗРВ на повітрі, робота на велотренажерах, тренажерах, на «біговій доріжці», загартовування;

2-й день: ритмічна гімнастика, ЗРВ на повітрі, біг і загартовування.

3-й день: ритмічна гімнастика, ЗРВ на повітрі, робота на тренажерах, на «біговій доріжці», загартовування.

Всі три програми при двогодинних заняттях тричі на тиждень достатні для вирішення завдань оздоровлення. Однак, досить суттєво, що ці програми апробовані (тобто випробувані й отримали схвалення) в оздоровчій роботі зі студентами, навчальна діяльність яких являє собою розумову працю.

Попри значні відмінності самостійної форми занять, їх необхідно організовувати відповідно до методичних принципів: поступове збільшення навантаження на початку занять, реалізація основного змісту в режимі необхідних зусиль, завершення занять поступовим зниженням навантажень та в окремих випадках підготовка до подальшої діяльності.

3.4. Найхарактерніші вправи загального впливу, що застосовуються у фітнесі

Загальна характеристика. До вправ загального впливу (ВЗП) входять усі анатомічно можливі рухи в суглобах. Кожний рух виконується на визначний рахунок, положення останнього рахунку обов'язково співпадає з вихідним положенням, і вправа в такому разі може повторюватися. Багаторазовість виконання – особливість вправ загального впливу.

Виділяють такі групи вправ загального впливу.

1. Вправи для м'язів рук.
2. Вправи для м'язів ніг.
3. Вправи для м'язів тулуба та шиї.
4. Комплексні вправи.

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

ВЗП для одних м'язових груп можуть бути різними щодо напрямку їхнього впливу. Тому всі вони поділяються на вправи на силу, вправи на розтягування та вправи на розслаблення.

Вправами на силу є рухи з обов'язковим подоланням якого-небудь опору.

Більшість силових вправ, які застосовуються у фітнесі, це вправи на подолання власної ваги, але в ній можуть з успіхом застосовуватися і обтяження (гантелі, набивні м'ячі, металеві палиці), і амортизатори, і протидії партнера.

Невід'ємною частиною програми силового тренування є вправи на розтягування (фото 3.7).

Цільова спрямованість:

- створити найкращі умови для розвитку сили;
- запобігти болю в м'язах;
- запобігти травмуванню м'язово-суглобових одиниць;
- комплексне вирішення завдань розвитку сили і гнучкості.




Фото 3.7. Вправа на розтягування Step-Touch

Джерело: [181].

У табл. 3.2 наведено силові вправи, спрямовані на розвиток основних груп м'язів і відповідні їм вправи на розтягування, які виконуються до і після силових.

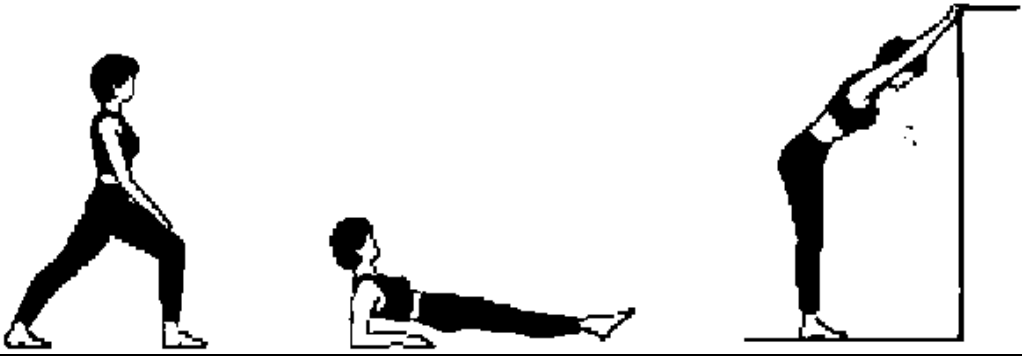



Таблиця 3.2

Загальні вправи, які виконуються для розвитку сили основних груп м'язів для студентів-початківців на заняттях з фітнесу


Вправи на розтягування	Вправи на силу	Вправи на розтягування
М'язи живота		
		
М'язи спини		
		
М'язи спини і плечового пояса		
		
М'язи живота		
		

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

Продовження табл. 3.2

Вправи на розтягування	Вправи на силу	Вправи на розтягування
<p style="text-align: center;">М'язи тулуба. М'язи плечового пояса</p> 		
<p style="text-align: center;">М'язи спини. М'язи, що оточують тазостегновий суглоб</p> 		
<p style="text-align: center;">М'язи тулуба. М'язи стегна</p> 		
<p style="text-align: center;">М'язи спини</p> 		

Закінчення табл. 3.2

Вправи на розтягування	Вправи на силу	Вправи на розтягування
<p>М'язи спини. Сідничні м'язи. М'язи задньої поверхні стегна</p> 		
<p>М'язи спини</p> 		

Джерело: [53].

Вправами на силу є рухи з обов'язковим подоланням якого-небудь опору. Більшість силових вправ, які застосовуватися у фітнесі, це вправи з подолання власної ваги, але в ній можуть з успіхом застосовуватися і обтяження (гантелі, набивні м'ячі, металеві палиці), і амортизатори, і протидії партнера.

1. Вправи для м'язів рук

а) З в.п. стійка, ноги нарізно: різкі рухи прямими напруженими руками, в різних напрямках частіше використовуються перехресні руки; почергові різкі згинання рук (фото (авторське) 3.8); рухи руками з обтяженням (гантелі, палиці, м'ячі);



Фото (авторське) 3.8. Вправи на рухи руками з обтяженням

Наводимо приклади вправ для м'язів рук:

1.1. Вправа «Швидкі обертальні рухи»

В.п – стійка із зігнутою лівою ногою, тобто ліві рука і нога попереду – «боксерська стійка».

Рахунок 1–2 – швидкий удар лівою рукою, а потім відразу ж удар правою, так щоб ваш корпус і стегна здійснили обертальний рух (Положення А–В).

Рахунок 3–4 – в.п.

Рахунок 5–6 – те саме правою рукою (Положення С–D).

Рахунок 7–8 – в.п.

Ці удари (швидкі обертальні рухи) чудово впливають на розвиток фізичних якостей: координацію та швидкість.

Робіть ці рухи так швидко, як можете. Повторіть послідовність 10 разів на лівій стійці, а потім 10 разів на правій (фото (авторське) 3.9).



Фото (авторське) 3.9. Швидкі обертальні рухи

Для виконання цих вправ знадобиться лавка і гантель.

1.2. Вправа на рухи руками з обтяженням

В.п – сядьте на край лави, гантелі вгору.

Рахунок 1–2 – нахил гантелі назад за голову, згинаючи в ліктях руки, до максимального положення

Рахунок 3–4 – гантелі вгору.

При цьому плечі повинні бути зафіксованими. Замість лавки ви можете використовувати стілець або фітбол, (в останньому випадку утримати рівновагу і виконати вправу буде складніше).

Варіанти виконання цієї вправи: в упорі сидячи – ліва рука вгору, зміни рук по черзі. Класична кількість повторень цієї вправи – від 8 до 12. Можете зробити 2–3 підходи (фото 3.10).



Фото 3.10. Вправа на рухи руками з обтяженням

Джерело: [231].

1.3. Вправи для рук, розгинання на трицепс

В.п. – сядьте на край лави, ноги нарізно, візьміть у праву руку гантель, лівим коліном і лівою рукою обіпріться на горизонтальну лаву. Руку з гантелею тримайте зігнутою під кутом 90° .

Рахунок 1–2 – розігнути праву руку з гантелею при фіксованому лікті.

Рахунок 3–4 – зігнути праву руку з гантелею у в.п.

Рахунок 5–8 – те ж саме, тільки лівою рукою.

Виконання вправи «Розгинання на трицепс» не менше 10–12 разів на кожную руку) (фото 3.11).



Фото 3.11. Вправи для рук, розгинання на трицепс

Джерело: [214].

1.4. Вправа з гантелею «Кругові оберти»

- а) В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
Рахунок 1–2–3–4 – кругові оберти уперед.
Рахунок 5–6–7–8 – те ж саме назад.
Вправу виконувати 8–12 разів (фото 3.12).



Фото 3.12. Вправа з гантелею «Кругові оберти»

Джерело: [163].

- б) З в.п. упор сидячи, ноги нарізно: повороти тулуба вправо (вліво) з переходом в упор лежачи на зігнутих руках, переходи в упор лежачи ззаду і навпаки; переходити в упор лежачи боком; згинання – розгинання рук в упорі сидячи (фото (авторське) 3.13); різноманітні різкі рухи напруженими руками, аналогічні тим, які виконуються в стійках.



Фото (авторське) 3.13. Вправи на згинання – розгинання рук в упорі сидячи

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

в) З в.п. упор лежачи на стегнах; упор лежачи на животі: варіанти згинань та розгинань рук (одноразово, по чергово) та розгинання рук з одночасним згинанням у тазостегнових суглобах, пересування на руках в упорі лежачи (до упору стоячи та зворотно); переходити з упору лежачи в упор, присівши і навпаки (фото 3.14).



Фото 3.14. Упор лежачи на животі

Джерело: [151].

Наводимо приклади вправ для м'язів рук з опорою на зворотні віджимання.

Вправа 1.5. «Французький жим»

В.п. – стійка з нахилом тулуба назад (встати спиною до опори), руки на її край, ноги зігнути під прямим кутом.

Рахунок 1–2–3–4 – руки зігнути в ліктях і повільно опустити тулуб.

Рахунок 5–6–7–8 – підняти тулуб, руки прямі.

Слідкуйте за тим, щоб віджимання не виконувалося за рахунок напруги ніг. Чим далі знаходяться ноги – тим вправа буде складнішою (фото 3.15).



Фото 3.15. Вправа «Французький жим»

Джерело: [225].

г) 3 в.п. упор, стоячи на колінах: згинання – розгинання рук; те ж з відведенням ноги назад, в сторону; переміщення в упорі сидячи на п'ятах і навпаки; в упор, лежачи на стегнах і навпаки.

1.6. Вправа «Баланс на ногах»

В.п. – упор присівши, руки на валик.

Рахунок 1 – упор лежачи.

Рахунок 2–3 – упор лежачи на лівій нозі, праву назад.

Рахунок 4 – упор лежачи.

Рахунок 5–6 – те ж саме, ліву назад.

Рахунок 7 – упор лежачи.

Рахунок 8 – в.п.

Повторюйте вправу, міняючи ноги кожні 30 секунд (фото (авторське) 3.16).



Фото (авторське) 3.16. Баланс на ногах

Наводимо приклади вправ на згинання – розгинання рук в упорі лежачи.

Вправа 1.7. «Віджимання з колін»

В.п. – упор лежачи, ноги навхрест, руки прямі.

Рахунок 1–2 – руки зігнути, ноги навхрест.

Рахунок 3–4 – в.п.

Під час виконання необхідно поставити руки трохи ширше, ніж плечі. Починайте поступово, з перервою. Це допоможе вам підтягти середні та верхні відділи м'язів (фото 3.17).



Фото 3.17. Віджимання з колін

Джерело: [182].

2. Вправи для м'язів ніг

а) 3 в.п. стійки: різноманітні варіанти ходьби, бігу, стрибки, напівприсідання.

2.1. Вправа «Удар коліном вгору»

В.п. – широка стійка, ноги нарізно, злегка зігнуті, руки підняті в положення «бійцівської стійки».

Рахунок 1–2 – мах лівою ногою, перенесіть вагу тіла на праву ногу і підніміть ліве коліно вгору в напрямку правого плеча.

Рахунок 3–4 – в.п.

Рахунок 5–8 – те ж саме правою ногою.

Обертальні рухи корпусу, що здійснюються при цьому русі, є відмінним способом розігріти м'язи на початку комплексу, а також потренувати рівновагу і балансування.

Вправу повторити 20 разів для лівої ноги і 20 разів – для правої (фото 3.18).



Фото 3.18. Удар коліном вгору

Джерело: [173].

б) З п.в. стійка на колінах: перехід у стійку і повернення у в.п.; відведення тулуба назад, не згинаючись у тазостегнових суглобах; чергування сидів на п'ятах (чи на підлогу, поряд з п'ятами) і стійок на колінах.

2.2. Вправа «Удар ногою назад в положенні упор лежачи»

В.п. – упор лежачи.

Рахунок 1–2 – зігніть праву ногу і піднесіть коліно до грудей, (замах правою ногою).

Рахунок 3–4 – праву ногу вгору, роблячи удар п'ятою.

Рахунок 5–8 – та ж сама стійка на лівій нозі, замах лівою.

Ця вправа допоможе розвитку м'язів спини, сідниць і рук.

Повторіть 15 разів в кожен бік (фото 3.19).



Фото 3.19. Удар ногою назад в положенні упор лежачи

Джерело: [173].

в) 3 в.п. упор сидячи; упор, сидячи з опорою на передпліччя; одночасні і почергові рухи напруженими стопами.

3. Вправи для м'язів передньої поверхні тулуба (переважно для м'язів живота)

а) 3 в.п. – стійка: згинання і розгинання ніг (одночасно, почергово); піднімання і опускання прямих ніг; теж в поєднанні з рухами стоп.

3.1. Вправа «Вершник»

В.п. – широка стійка, ноги нарізно, коліна зігнути (90°), поза «вершника».

Рахунок 1–2 – руки зігнути в захисному положенні, голова прямо.

Рахунок 3–4 – нахил тулуба вліво, потім зробіть повне коло.

Рахунок 5–6–7–8 – те саме, в інший бік.

Під час цієї вправи навантажуються практично всі м'язи преса, а також максимальне навантаження на ноги.

Вправа виконується 15–20 разів (фото 3.20).

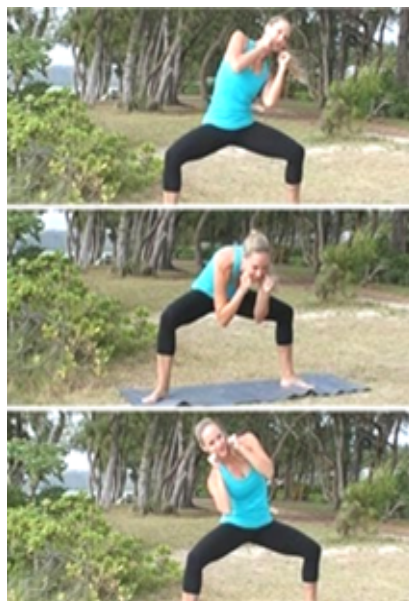


Фото (авторське) 3.20. Вершник

Джерело: [173].

3.2. Вправа «Підйом коліна з дотиком ліктя»

В.п. – стійка ліва нога попереду, права ззаду спирається тільки на носок.

Рахунок 1–2 – зігніть і підніміть праве коліно перед собою.

Рахунок 3–4 – в.п.

Рахунок 5–6 – те ж саме лівим коліном.

Рахунок 7–8 – в.п.

Ця вправа розвиває рівновагу і опрацьовує м'язи живота.

Вправу повторити 20 разів з правої ноги і 20 разів з лівої (фото 3.21).



Фото 3.21. Підйом коліна з дотиком ліктя

Джерело: [173].

б) З в.п. упор сидячи під кутом; розведення і зведення ніг; рухи зігнутими ногами типу «велосипед»; перехресні рухи ногами.

3.3. Вправа «Велосипед»

В. п. – лежачи на спині, ноги вгору (зігнуті під кутом 45°), руки за голову.

Рахунок 1–4 – кругові оберти ногами.

Чим ближче ноги до підлоги, тим ефективніша вправа (фото 3.22).

Вправу виконувати протягом 1–2 хв.

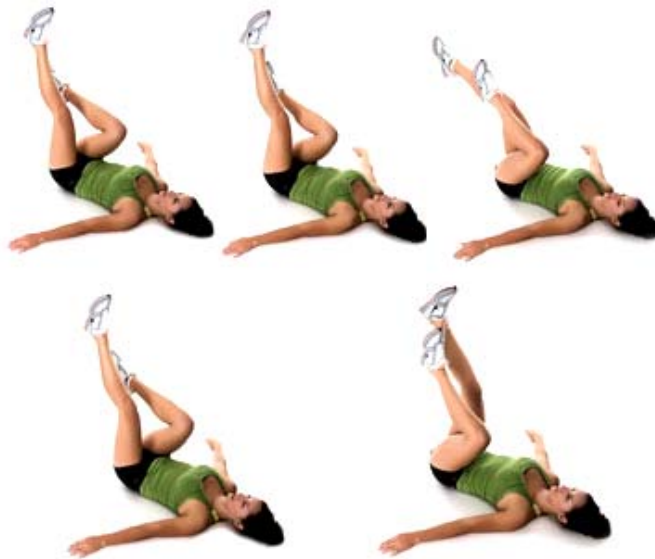


Фото 3.22. Вправа «Велосипед»

Джерело: [170].

в) З в.п. лежачи на спині: перехід в положення сидячи, напівсидячи і лежачи; згрупування в положенні лежачи на спині (фото 3.23), згрупування в положенні сид і т.д.; сид під кутом і т.д.; рухи ногами до кута 45° , 90° торкання підлоги за головою.



Фото 3.23. Згрупування в упорі лежачи на спині

Джерело: [140].

Наведемо приклад вправи, яка виконується в положенні сидячи.

Вправа «Кола ногами»

В.п. – упор сидячи на зігнутих ліктях ззаду.

Рахунок 1–7 – широкі кругові рухи ногами не торкаючись підлоги.

Рахунок 8 – в.п.

Ця проста вправа задіє м'язи ніг і преса одночасно.

Зробіть по 5 кіл в один бік, а потім п'ять в інший (фото 3.24).



Фото 3.24. «Кола ногами»

Джерело: [173].

Вправа «Підйоми зі скручуванням корпусу»

В.п. – упор сидячи, з опорою рук назад.

Рахунок 1–2 – махи ногами, руки разом вліво з поворотом тулуба вліво.

Рахунок 3–4 – в.п.

Рахунок 5–6 – те ж саме, з поворотом тулуба вправо.

Рахунок 7–8 – в.п.

Повторіть вправу і після 30 секунд поміняйте сторони (фото (авторське) 3.25).



Фото (авторське) 3.25. Підйоми зі скручуванням корпусу

Вправа «Удар ногою вперед в упорі»

В.п. – упор сидячи руки ззаду, праву ногу зігнути в колінах.
Рахунок 1–2–3 – підйом тулуба нагору, мах правою ногою вперед (різкий удар п'ятою).

Рахунок 4 – в.п.

Вправу повторити 10 разів для кожної ноги (фото 3.26).



Фото 3.26. Удар ногою вперед в упорі

Джерело: [173].

г) 3 в.п. стійка на лопатках: опускання ніг, торкання підлоги і т.д. (фото 3.27).



Фото 3.27. Стійка на лопатках

Джерело: [171].

4. Вправи для м'язів спини

а) 3 в.п. лежачи на животі: піднімання тулуба з різними положеннями рук без піднімання ніг; одночасне і по чергове відведення ніг назад, у сторони без піднімання тулуба; відведення ноги назад і торкання протилежної руки (руки в сторони); одночасне піднімання тулуба і ніг (фото (авторське) 3.28).



Фото (авторське) 3.28. Піднімання тулуба, руки вгору

Вправа «Згинання рук з гантелею»

В.п. – упор лежачи, права рука з гантелею, ліва на валик.

Рахунок 1–2–3 – права рука в сторону в упорі лежачи.

Рахунок 4 – в.п., те ж саме, права рука на валик.

Розділ 3. Оздоровчий фітнес

Рахунок 5–6–7 – те ж саме, ліва рука в сторону.

Рахунок 8 – в.п.

Зміну рук повторюйте кожні 30 секунд (фото (авторське) 3.29).



Фото (авторське) 3.29. Згинання рук з гантелею

5. Вправи для м'язів бокової поверхні тулуба

а) 3 в.п. стійка; ноги нарізно: напівприсід з поворотом тулуба і торканням п'яток руками; повороти з повертанням тулуба з використанням обтяжень.

5.1. Вправа «Підйом ноги в сторону»

В.п. – стійка, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях «бійцівська стійка».

Рахунок 1–2 – мах правою ногою в сторону з опорою на ліву ногу.

Рахунок 3–4 – в.п.

Рахунок 5–6 – те ж саме, з опорою на праву ногу.

Рахунок 7–8 – в.п.

Цей рух розвиває баланс і орієнтований на м'язи стегон, сідничні м'язи, косі м'язи живота.

Повторіть 20 разів у кожен бік (фото 3.30).



Фото 3.30. Підйом ноги в сторону

Джерело: [173].

б) 3 в.п. стійка на колінах: повороти тулуба з торканням п'яти різними руками.

в) 3 в.п. присідання на п'ятах: рухи в присіданні поруч з п'ятами і зворотно.

г) 3 в.п. лежачи на спині (животі): повороти в положенні лежачи на животі (на спині) через положення лежачи на боку.

5.2. Вправа «Удари руками з положення лежачи»

В.п. – упор лежачи на спині, ноги нарізно, коліна та руки зігнуті.

Рахунок 1–7 – підйом тулуба упор сидячи, удари руками хрест-навхрест.

Рахунок 8 – в.п.

Ця вправа змушує працювати як прямі, так і косі м'язи живота (фото 3.31).



Фото 3.31. Удари руками з положення лежачи

Джерело: [173].

д) 3 в.п. упор лежачи на боку: нахил тулуба в сторону (тягнутися рукою до ноги).

Найхарактерніші вправи на розтягнення, що застосовуються у фітнесі

Вправи на розтягнення застосовуються для розвитку гнучкості і являють собою рухи з максимальною можливою амплітудою. На заняттях потрібно паралельно розвивати як активну, так і пасивну гнучкість. Основна мета вправ на розтягнення – збільшення довжини м'язів і зв'язок до ступеня, що відповідає нормальній анатомічній рухливості в суглобах.

Основні вправи на розтягнення та збільшення рухливості в тазостегнових суглобах

а) 3 в.п. стійка, ноги нарізно: пружинисті нахили із захватом ніг руками; те ж, згинаючи ноги; присідання в стійці ноги нарізно, ступні розвернуті назовні (друга позиція) на всій ступні чи на носках; пружинисті випади вперед, у сторони; рухи тазом у стійці ноги нарізно (у сторони, вперед, назад), «вісімки», почергове опускання ноги на п'яту зі стійки на носках та ін.).

Вправа «Нахили вперед»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

Рахунок – 1–2–3 – пружинисті нахили з обхватом рук ногами.

Рахунок – 4 – в.п.

Вправу виконувати в повільному темпі 10–15 разів (фото 3.32).



Фото 3.32. Пружинисті нахили

Джерело: [198].

б) 3 в.п. присідання, ноги зігнути навхрест «по-турецьки»: пружинисті нахили вперед; піднімання тазу в упорі ззаду.

в) 3 в.п. лежачи на боці з опорою на передпліччі: махи зігнутою (прямою) ногою в сторону, вперед, назад, відтягнувши носок на себе; рухи з максимальною амплітудою із захватом п'яти рукою.

Вправа «Планка»

В.п. – упор лежачи на лівий бік, права рука на пояс.

Рахунок 1–2–3 – кругові оберти правою ногою за годинниковою стрілкою.

Рахунок 4 – в.п., те ж саме, ліва рука на пояс.

Рахунок 5–6–7 – те ж саме лівою ногою проти годинникової стрілки.

Рахунок 8 – в.п.

Виконуючи обертання, піднімайте ногу якомога вище (фото (авторське) 3.33).



Фото (авторське) 3.33. «Планка»

г) 3 в.п. лежачи на спині: махи ногою вперед; відведення ноги в сторони; дугоподібні рухи ногою, пружинисті рухи із захватом п'яти рукою.

Вправа «Розтяжка»

В.п. – лежачи на спині.

Рахунок – 1 – праву ногу вгору.

Рахунок – 2 – в.п.

Рахунок – 3 – те ж саме лівою ногою.

Рахунок – 4 – в.п.

Вправу виконувати 10–15 разів (фото 3.34).



Фото 3.34. «Розтяжка»

Джерело: [242].

д) 3 в.п. упор, стоячи на колінах: махи зігнутою (прямою) ногою назад в напівшпагат, в сторону в присіданні і поруч з п'ятою.

Основні вправи для збільшення рухливості хребта

а) 3 в.п. стійка, ноги нарізно: нахили назад, вперед, в сторони; повороти тулуба, обертання голови; хвилеподібні рухи тулубом.

б) 3 в.п. лежачи на животі: прогинання назад, розгинаючи руки; те ж згинаючи ноги (ногу) і прогинання назад з подальшим рухом назад в присіданні на п'ятах і повернення в положення, лежачи на животі («кошеня»).

Вправа «Кільце»

В.п. – упор лежачи на животі.

Рахунок 1–2–3 – розгинаючи праву руку з правою ногою, прогнутись.

Рахунок 4 – в.п.

Рахунок 5–6–7 – те ж саме з лівою рукою і ногою.

Рахунок 8 – в.п.

Вправа робиться до 10 разів з різною ногою (фото 3.35).



Фото 3.35. «Кільце»

Джерело: [169].

Вправа «Кошеня»

В.п. – упор стоячи на колінах (навкарачки).

Рахунок 1–2–3 – прогинання вперед в упор лежачи (ніби ви пролізаєте під планкою).

Рахунок 4 – упор лежачи з прогинанням.

Рахунок 5–6–7 – вигинання назад.

Рахунок 8 – в.п. (фото 3.36).



Фото 3.36. Вправа «Кошеня»

Джерело: [192].

в) 3 в.п. упор, стоячи на колінах: чергування «вигинань» і «прогинань» спини; повороти тулуба з опусканням плеча і різних рук на підлогу; перехід в упор, лежачи на стегнах і навпаки;

г) присідання на п'ятах: хвилеподібні рухи тулубом (чергування нахилів уперед і назад з відхиленою головою, руки за спину, на пояс); перехід у присідання зліва і справа від п'ят з нахилом у різні сторони.

Вправа «Присідання»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

Рахунок 1–2–3 – нахил вперед.

Рахунок 4 – в.п.

Вправу повторити 10–15 разів (фото 3.37).



Фото 3.37. Вправа «Присідання»

Джерело: [208].

Основні вправи на розслаблення

1. Для м'язів рук і плечового пояса:

а) з в.п. стійка ноги нарізно: вільні дугоподібні рухи руками у поєднанні з напівприсідом; послідовне розслаблення м'язів рук після напруженого прийняття конкретного положення; вільні рухи руками в положенні півнахилу вперед, з розслабленням плечового поясу; розмахування вільно звисаючими руками поворотом тулуба; струшування кистями, передпліччями, плечима у різних вихідних положеннях рук;

б) з в.п. сид; сид зігнути ноги; сид ноги перехресно («по-турецьки»); сид на п'ятах: вільні послідовні чи одночасні рухи руками з акцентом на розслаблення під час опускання; поворушити кистями, передпліччям у різних в.п.; поворушити плечима, сидячи в упорі ззаду.

Вправа «Повороти тулуба»

В.п. – упор сидячи, ноги навхрест, руки в сторони.

Рахунок 1–2–3 – повороти тулуба вліво.

Рахунок 4 – в.п.

Рахунок 5–6–7 – те ж саме вправо.

Рахунок 8 – в.п.

Вправу виконати 8–10 разів в різні сторони (фото 3.38);



Фото 3.38. Вправа «Повороти тулуба»

Джерело: [202].

в) З в.п. лежачи на спині: послідовне розслаблення м'язів рук (кисть, передпліччя, плече) після прийняття напруженого положення руки вперед; вільні дугоподібні рухи руками навхрест перед грудьми і в сторони з акцентом на розслаблення при опусканні.

Для м'язів тулуба та шиї:

а) з в.п. стійка ноги нарізно: розслаблене падіння голови вперед, назад, в сторони, розслаблені кругові рухи; погойдуння, струшування в положенні нахилу вперед; послідовне розслаблення шиї; верхньої частини тулуба, всього тулуба, рухи тулуба в сторони випаду (вперед, в сторону, назад) з подальшим розслабленням; вільні кругові рухи тулубом.

Вправа «Для шийного відділу»

В.п. – ноги нарізно, руки на голову зігнуті.

Рахунок 1–2–3 – нахил голови вперед.

Рахунок 4 – в.п.

Вправу можна виконувати 4–6 разів, назад, вліво та вправо (фото 3.39).



Фото 3.39. Вправа «Для шийного відділу»

Джерело: [145].

б) з в.п. сид ноги навхрест; сид на п'ятах: поперемінно триматися прямо з прогнутим попереком та розслаблено із

зігнутих попереком; розслаблені рухи головою; вільні струшування тулубом у положенні сидячи на п'ятах, з нахилом вперед (лягти на ноги грудьми);

в) з в.п. лежачи на спині: напівпіднімання окремих частин тулуба (грудний відділ, таз) з наступним розслабленням; чергування напружень і розслаблень окремих м'язових груп тулуба (фото 3.40).



Фото 3.40. Вправа на розслаблення

Джерело: [236].

Для м'язів ніг:

а) з в.п. стійка: вільні махи і струшування ногами, те ж у поєднанні з стрибками;

б) з в.п. сид упор, сидячи ноги нарізно; упор сидячи з опорою на передпліччя; струшування м'язами напівзігнутих ніг (з опорою на стопу; почергове струшування ногами в упорі сидячи боком у вигляді кута; почергове згинання і розгинання ніг ковзанням по підлозі з акцентом на розслаблення; струшування стопою, гомілкою зігнутої ноги; чергування напружень і розслаблень м'язів (ногу напружено підняти, згинаючи, розслаблено опустити і т.п.);

в) з в.п. упор лежачи з опорою на передпліччі: почергові невеликі згинання і розгинання в колінних суглобах, не відриваючи стоп від підлоги; вільні перехресні рухи гомілками, порушування гомілками та стопами (фото 3.41);



Фото 3.41. Упор лежачи на спині

Джерело: [189].

г) з в.п. лежачи на спині: струшування м'язами за рахунків невеликих згинань і розгинань у колінах, чергування напружень і розслаблень м'язів (одночасне, послідовне) (фото 3.42).



Фото 3.42. Чергування напружень в упорі лежачи

Джерело: [185].

Наведені вище типові групи вправ можуть бути орієнтиром для підбору вправ визначеної направленості, однак у кожному конкретному випадку потрібна їхня деталізація і розподіл рухів за рахунками.

3.5. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом

Критерієм оцінки інтенсивності занять фітнесом є самопочуття. Фізичні навантаження не повинні викликати стану надмірного внутрішнього напруження. Оптимальною слід визнати таку інтенсивність занять, за якої студенти відчують позитивні емоції і не контролюють рухи окремих ділянок тіла, ритм дихання, не вдаються до вольових зусиль [45, с. 104].

Оптимальна інтенсивність навантаження – категорія індивідуальна, вона обумовлена рівнем підготовленості, досвідом та стажем занять фітнесом, самопочуттям, станом здоров'я та іншими чинниками. Якщо навантаження занадто мале, воно не дає бажаного ефекту. Надмірне стомлення може призвести до травм. Отже, фізичне навантаження повинно бути оптимальним для кожного студента згідно з рівнем його фізичної підготовленості та фізичного розвитку [48, с. 87].

І в цьому контексті виникає вже інша проблема, пов'язана з реєстрацією параметрів навантажень, що використовуються у фізичному вихованні. Тому доцільно розробити оптимальний режим навантаження для кожного студента, які відображали б передусім основні компоненти психофізіологічного стану людини, що виражається в отриманні почуття задоволення від рухової активності. З досвідом та зростанням рівня підготовленості інтенсивність занять фітнесом, зрозуміло, підвищується. Залежно від стану організму одне й те ж навантаження може по-різному впливати на організм [72, с. 112].

Для того, щоб визначити кожному студенту оптимальний режим навантаження, адекватний його можливостям, тренувальний процес необхідно планувати, орієнтуючись на зони інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень:

- перший тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 130–150 уд./хв – 1) рекомендований для початкового етапу фізичної підготовки студентів. Забезпечує розвиток аеробної працездатності;

- другий тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 150–180 уд./хв – 1) використовується для вдосконалення аеробно-анаеробної працездатності студентів;

- третій тренувальний діапазон навантаження (ЧСС понад 180 уд./хв – 1) використовується для вдосконалення анаеробної працездатності студентів [85, с. 115–116].

Величина навантаження та пристосування організму до роботи характеризуються фізіологічною кривою заняття. Для її визначення необхідно підраховувати ЧСС до початку занять (у стані спокою за 1 хв), в кінці кожної частини заняття (їх три: розминка, основна, заключна), в кінці занять та після них.

На підставі отриманих даних можна побудувати фізіологічну криву заняття. Вона становить собою зростаючу ЧСС, яка в основній частині заняття збільшується майже удвічі від початкової величини і знижується до кінця заняття.

Якщо ЧСС у піковій зоні не досягає 135–140 уд./хв, то не варто сподіватися на тренувальний ефект. Якщо ЧСС не зменшилася в кінці заняття, очевидно, навантаження було надмірним.

Після освоєння студентами «аеробної школи» рекомендується перейти (якщо немає медичних протипоказань) до занять високої інтенсивності (*High impact*), де музичний ритм задається 130–160 акцентів на хвилину. Тут значно більша кількість стрибків та бігових рухів, ускладнюється координація (наприклад, на один рух ногами виконується два рухи руками) [85, с. 153–154].

Заняття високого рівня інтенсивності (*High impact*) викликає збільшення пульсу до 150–160 уд./хв. Аеробна частина триває до 40 хв. Велика тривалість аеробної частини обумовлюється тим, що максимальне поглинання кисню організмом досягається лише через 13–15 хв від початку роботи. Тому аеробне навантаження протягом 40 хв дозволяє удосконалювати діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем тих, хто займається, а також сприяє спалюванню жирів [97, с. 48].

Під час занять, спостерігаючи за студентами, можна оцінити ступінь їхньої втоми за зовнішніми ознаками. Невелике почервоніння шкіри, незначний ступінь потовиділення, прискорене, але рівне дихання, бадьоре та чітке виконання вправ вказують на оптимальний ступінь втоми. Різке почервоніння або збліднення шкіри, виснажений вираз обличчя, сильне потовиділення, аритмічне та прискорене дихання, порушення координації рухів, головний біль, нудота, вказують на неправильне виконання команд та надмірне стомлення.

Оптимальна частота занять повинна становити 2–3 рази на тиждень. Оптимальна тривалість 60–80 хв при 2-разових заняттях на тиждень.

Заняття фітнесом принесуть істотний позитивний ефект у тому випадку, якщо вони відповідатимуть потребам студенток і подобатимуться їм, що забезпечить високу мотивацію занять [108, с. 132].

Розділ 4

РІЗНОВИДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

4.1. Аеробіка

4.1.1. Аеробіка та її основні напрями

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно поповнює арсенал використовуваних засобів і методів аеробіки.

На думку багатьох дослідників, велика популярність аеробіки полягає в різнобічності впливу таких занять на організм людини. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює хороші передумови для активізації найважливіших фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. В результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, відповідно збільшуються аеробні можливості організму (проба PWC–170) і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі, використання засобів аеробіки в зоні переважно помірної потужності (в середньому, не більше 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної підготовки студенток ВНЗ.

Встановлено, що регулярні аеробні вправи протягом занять позитивно впливають на фізичний стан людини, працездатність, діяльність серцево-судинної системи та покращуються індивідуальні фізичні здібності (К. Купер, 1982).

Під час аеробних вправ з оздоровчою метою необхідно мати на увазі, що зміна інтенсивності м'язової діяльності дає можливість впливати на характер обміну речовин, викликаючи перетворення не тільки в самому типі енергетичного забезпечення роботи м'язів, а й в біохімічному середовищі організму. Н.А. Фомін та Ю.Н. Вавилов (1991), щодо надмірності фізичних навантажень на організм, пишуть про серйозні зміни в біохімічному середовищі організму, результатом яких можуть бути серйозні захворювання.

Регулярні заняття фізичними вправами, зокрема аеробікою, інтенсивно впливають і на органи травлення: вони прискорюють обмінні процеси, поліпшують роботу кишечника. При сидячому способі життя знижується тонус не тільки скелетних, а й гладких м'язів, що призводить до порушення функцій шлунково-кишкового тракту (Т.С. Лисицька, 1994).

Аеробіка є засобом профілактики і лікування захворювань органів малого тазу (Т.Г. Коваленко та ін., 1999), допомагає зняти стрес (Г. Сельє 1996) і підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності, зосередженості студенток, зростанню уваги до навчального процесу.

Усі вправи аеробіки мають одну спільну рису: під час їх виконання споживається велика кількість кисню. У цьому і полягає основна ідея аеробіки (К. Купер, 1979).

Мета аеробіки за К. Купером:

1) зміцнення м'язів, які беруть участь у процесі дихання, що дозволяє поліпшити вентиляцію легенів;

2) збільшення сили і продуктивності серцевого м'яза, поліпшення її здатності перекачувати все більше крові за один удар, що призводить до швидкого транспортування кисню з легенів до серця і, в результаті, до всіх органів тіла;

3) зміцнення м'язів, які при скороченні і розслабленні покращують циркуляцію крові, чим полегшують роботу серця, позитивно впливають на тонус судин і дозволяють нормалізувати кров'яний тиск;

4) стимулюється циркуляція всієї крові, збільшується кількість еритроцитів і підвищується кількість гемоглобіну в крові.

Існує безліч різних систем в аеробіці, які об'єднують можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно вибудованих, науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяють аеробіці протягом вже двох десятиріч утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури, що сприяє застосуванню в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій та виділитися в самостійний вид спорту – спортивну аеробіку.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, що має програму змагань, призначену для фізично підготовленої молоді. Розвиток аеробіки, як виду спорту, призвів до формування правил, заохочення одного і заборони іншого, обумовлених кон'юнктурою змагального процесу. Регламентуються тривалість виконання композиції, темп, кількість повторень елементів, склад учасників, ракурси виконання. Забороняються певні рухи й стиль виконання.

Аеробіка, як вид спорту, є складовою частиною фізичної культури. В ній використовуються специфічні засоби і методи спортивного тренування, а також система підготовки до змагань.

Спортивна аеробіка інтенсивно розвивається як вид спорту, перші змагання з якого пройшли в США в 1990 р. З 1995 р. спортивна аеробіка визнана офіційною спортивною дисципліною Міжнародної федерації аеробіки (IAF), що входить до Міжнародної федерації гімнастики (FIG). Змагальна програма в цьому виді спорту – це програма, в якій спортсмени демонструють безперервні і високоінтенсивні вправи, що включають поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп) (фото 4.1). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їхні різновиди.



Фото 4.1. Спортивна аеробіка
Джерело: [196].

Сьогодні у спортивній аеробіці існує кілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і досить серйозні розбіжності у вимогах до змагальної програми і критеріях оцінювання різних її параметрів. У кожному з напрямів спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу та Європи, Кубки світу, матчеві зустрічі й інші види змагань. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу розвиває два напрями: за версією ФІЖ і ФІСАФ (FIG, FISAF) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

СПОРТИВНА АЕРОБІКА (версії правил змагань)			
ФІЖ (FIG)	АНАК (ANAC)	СУДЗУКІ (SUZUKE)	ФІСАФ (FISAF)

Джерело: [7].

Спортивна аеробіка, версія ФІЖ (FIG) – змагання проходять за п'ятьма видами програм: індивідуальні виступи чоловіків і жінок, виступи змішаних пар, трійок і груп (6 спортсменів). Для визначення переможців сумуються оцінки (бали), які виставляють за артистичність, виконання і складність вправи.

Спортивна аеробіка, версія ФІСАФ (FISAF) – спортсмени можуть виконувати виступи в 4-х видах програми (соло чоловіки, соло жінки, змішані пари, трійки, групи). До програми повинні бути включені два типи обов'язкових вправ (*Compulsory, Obligatory*).

До першого типу обов'язкових вправ належать «Махи», «Вправи на силу м'язів рук», «Стрибки: ноги нарізно, ноги разом». Кожний рух повинен бути повторений чотири рази підряд і відповідати заданій моделі.

Другий тип обов'язкових вправ – це елементи, які вибираються спортсменами із запропонованого організаторами змагань переліку. Судді оцінюють у балах артистичність і майстерність спортсменів.

Прикладна (допоміжна) аеробіка отримала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших

видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах. Види аеробіки цього напрямку поки не знайшли достатнього наукового обґрунтування, але, безсумнівно, представляють інтерес для фахівців (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

ПРИКЛАДНА АЕРОБІКА		
<i>В спорті</i>	<i>Для рекреації</i>	<i>Для реабілітації</i>
(аеробоксинг та ін.)	(шоу-програми, групи підтримки спортсменів, черлідінг)	(кардіофанк та ін.)

Джерело: [7].

У спорті – заняття аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для емоційної розрядки.

Для реабілітації – заняття аеробікою з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у здоров'ї, можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну спрямованість (адаптивна фізична культура).

Для рекреації – надзвичайно важливим є ширше використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх верств населення до активного відпочинку, що супроводжується розвагами. Все різноманіття сучасних напрямів аеробіки базується на основах, запозичених із систем оздоровчих занять.

Оздоровчі програми аеробіки приваблюють усіх бажаючих своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінювати зміст занять залежно від інтересів і підготовленості.

Основу будь-якого заняття з аеробіки у ВНЗ складають різні вправи, що виконуються в ходьбі, бігу, стрибках, а також вправи на силу і гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень.

4.1.2. Характеристика та зміст занять з аеробіки

Аеробіка – система вправ в циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Класична аеробіка як система має специфічний зміст, основу її рухової діяльності складають базові кроки, з яких формуються серії традиційних аеробних комбінацій, також різні переходи і сполуки, що добре поєднуються, аеробних кроків, комбінацій, елементів складності та підтримок.

Основу аеробіки складають загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (ходьба, біг, стрибки, нахили, повороти тулуба, голови). Вправи художньої гімнастики (хвилі, махи, рівноваги, повороти, стрибки). Вправи з палицями, скакалками, гантелями. Елементи хореографії, ритміки, танцювальні вправи, танці народні і сучасні. За допомогою цих засобів розв'язуються задачі аеробіки як навчальної дисципліни. Слід зупинити увагу на особливості аеробіки – це виконання рухів потоковим способом при якому вправи, або блоки, виконуються одне за іншим без пауз і відпочинку, що дозволяє збільшити наповненість занять і їхню дію на серцево-судинну і дихальну систему. Чимало вправ з аеробіки залишаються по суті гімнастичними вправами і мають танцювальний характер. Танцювальний стиль виконання вправ стимулює виявлення позитивних емоцій у студентів, підвищується емоційне сприйняття навколишнього світу.

Під хореографією розуміють усе те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового, джазового, сучасного та ін.

Система вправ, що традиційно склалася, в цій сфері рухової активності дістала назву «хореографія в аеробіці».

Структурні компоненти хореографії в аеробіці:

- елемент;
- різновиди елементів;
- з'єднання елементів;
- комбінація елементів.

Елемент – це найменша, але водночас цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

В аеробіці виділяють кілька шляхів створення **різновидів елементів**, що дозволяють урізноманітнювати засоби, змінювати навантаження вправ. Розглянемо їх.

1. Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. Додаються пружні рухи стопами, присідання та ін.

2. Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватись із пересуванням вперед, назад, у сторони, по діагоналі.

3. Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватись у фронтальній та горизонтальній площинах.

4. Різні рухи руками головою, тулубом.

5. Повороти всім тілом. Звичайна ходьба з поворотом кругом.

Елементи можуть поєднуватися в **з'єднання**, при цьому велике значення має логічний перехід від одного руху до іншого:

– завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початку наступної;

– перехід між елементами здійснюється з вільної ноги;

– початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершився попередній рух.

Комбінація – це кілька сполучень з'єднань.

Хореографічні вправи сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Хореографічні вправи урізноманітнюють заняття та підвищують естетично-виховне значення.

Особливо ефективним вплив хореографічних вправ на організм стане тоді, коли їх виконувати під музичний супровід (фото 4.2). Зазвичай, музичний супровід збагачує заняття, робить його насиченим і цікавим, покращує емоційний стан.



Фото 4.2. Заняття з хореографії

Джерело: [191].

Хореографічні елементи дуже варіативні та багатофункціональні, тому їх потрібно використовувати в навчальній роботі. У підготовчій частині заняття – як загальнорозвиваючі вправи з метою функціональної підготовки організму до роботи, поліпшення його фізичного та психічного стану.

Нескладні хореографічні комбінації можуть бути засобом поступового переходу від збудженого до відносно спокійного стану в заключній частині заняття, а також в основній частині – ритмічній гімнастиці, де вивчення хореографічних елементів матиме постійну новизну.

Основними базовими рухами хореографії в аеробіці прийнято вважати:

- крок;
- біг;
- скіп;
- згинання коліна;
- мах;
- випад;
- стрибок ноги нарізно-разом.

Складаючи рухові композиції, не слід обмежуватися тільки базовими рухами. Звичайно аеробну частину заняття

«прикрашають» елементами з інших видів аеробіки: хіп-хоп, сальса, латина, сіті-джем, сіті-данс, фанк, використовуючи танцювальні елементи. Базові рухи виконуються з різноманітною технікою взаємодії з опорою, стоячи на підлозі чи використовуючи стрибкові елементи.

Основна вимога до виконання аеробних вправ полягає в тому, щоб пульс протягом усього фізичного навантаження досягав щонайменше 130 уд./хв і був якомога ближчий до оптимального.

Вибір вправ для занять аеробікою

Вибір вправ для конкретного заняття залежить в першу чергу від віку та рівня підготовленості тих, хто займається. В аеробіці розрізняють вправи, що виконуються:

- з низьким ударним навантаженням (*Low impact*, або *Lo*);
- високим ударним навантаженням (*High impact*, або *Hi*).

У даному випадку слово «*impact*» означає поштовх навантаження, що надається на суглоби і хребет під час виконання різних варіантів ходьби, бігу та стрибків. На заняттях з аеробіки часто використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням. Наприклад: *Lo* – рухи ногами і *Hi* – рухи руками.

Низьке (ударне) навантаження (*Lo*). Під час виконання вправ одна стопа обов'язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується висотою рівня плечей (по горизонталі).

Високе (ударне) навантаження (*Hi*). Під час руху ноги на короткий час можуть не торкатися підлоги (тобто вправа виконується з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище рівня плечей (по горизонталі).

Позначення *Low i High impact* не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. В описі вправ для оздоровчих програм часто вказується кількість рухів (частота) на хвилину, які повинні відповідати кількості рахунків (*Beat*) за тактових частин. Для аеробіки *Low impact* рекомендують

використовувати музичний супровід з частотою 120–130 музичних акцентів на хвилину. А для високої інтенсивності – від 130 до 160 (дуже рідко більше 160) акц./хв.

Перелік вправ, які використовуються на заняттях з аеробіки зі студентами у ВНЗ

У зв'язку зі специфікою аеробіки найтипівіші для занять такі засоби.

I. Загальнорозвиваючі вправи:

1. У положенні стоячи:

а) вправи для рук і плечового пояса в різних напрямках (піднімання – опускання, згинання – розгинання, дуги і кола) (фото 4.3);



Фото 4.3. Вправи для рук і плечового пояса

Джерело: [232].

б) вправа для тулуба і шиї (нахили і повороти, рухи по дузі вперед) (фото 4.4).



Фото 4.4. Вправи для тулуба і шиї

Джерело: [234].

в) вправи для ніг (піднімання – опускання, згинання – розгинання в різних суглобах, напівприсід, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу) (фото 4.5).



Фото 4.5. Вправи для ніг

Джерело: [156].

2. У положенні сидячи і лежачи

а) вправи для стоп (почергові і одночасні згинання і розгинання, кругові рухи) (фото 4.6);



Фото 4.6. Вправи для стоп

Джерело: [183].

б) вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання – розгинання, піднімання – опускання, махи) (фото (авторське) 4.7);

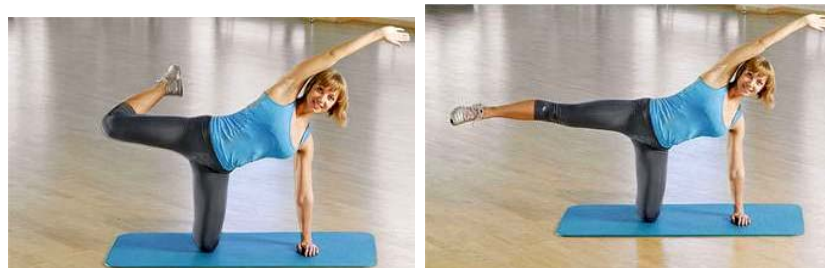


Фото (авторське) 4.7. Вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

в) вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, з поворотом тулуба, піднімання ніг – зігнутих або з розгинанням) (фото 4.8);



Фото 4.8. Вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині

Джерело: [230].

г) вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» у довжину) (фото 4.9).



Фото 4.9. Вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах

Джерело: [183].

3. Вправи для розтягування:

а) у напівприсіді для задньої і передньої поверхонь стегна (фото 4.10);

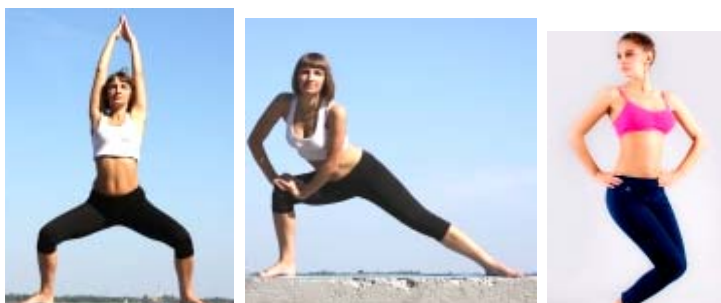


Фото 4.10. Вправи в напівприсіді для задньої і передньої поверхонь стегна

Джерело: [244].

б) в положенні лежачи, для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна (фото 4.11);



Фото 4.11. Вправи в положенні лежачи, для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна

Джерело: [245].

в) напівприсід чи упор лежачи на колінах для м'язів спини (фото 4.12).



Фото 4.12. Упор лежачи на колінах для м'язів спини

Джерело: [138].

г) стоячи для грудних м'язів і плечового пояса (фото 4.13).



Фото 4.13. Стоячи для грудних м'язів і плечового пояса

Джерело: [235].

II. Ходьба:

- розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці нарізно та ін.);
- поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними) і ходьба з ударами (фото 4.14).



Фото 4.14. Ходьба на місці з різними рухами руками

Джерело: [237].

- ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, дузі, по колу);
- основні кроки (базові) та їхні різновиди, використувані в аеробіці.

III. Біг:

- можливі такі ж варіанти рухів, як і під час ходьби.

IV. Підскоки і стрибки:

– на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (для забезпечення безпеки виконувати переміщення в сторони рекомендується з обережністю);

– зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін. (Щоб уникнути одностороннього надмірного впливу, рекомендується виконувати не більше 3–4 стрибків підряд на одній нозі);

– поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками (фото 4.15).



Фото 4.15. Стрибки і підскоки на місці

Джерело: [158].

Через те, що в оздоровчій аеробіці більшість рухів припадає на суглоби і хребет, під час вибору вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеці умов їх виконання. Кожен викладач-тренер повинен мати певний рівень підготовки і постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

Фактори, що забезпечують безпеку занять аеробікою:

Зовнішні:

- спортивний зал і підсобні приміщення відповідають гігієнічним нормам;
- правильний вибір оздоровчої програми;
- безпечний спортивний інвентар;
- відповідність занять і комфортні спортивний одяг і взуття;
- кваліфікований викладач.

Внутрішні:

- відсутність хворобливого стану і захворювань серцево-судинної системи;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- достатня загальна тренуваність, баланс сил, гнучкості;

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

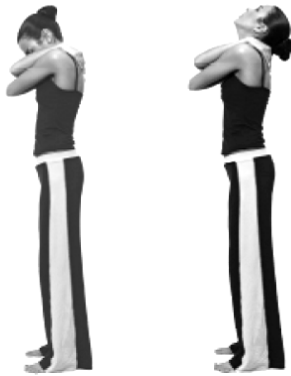

- правильна техніка руху;
- дотримання рекомендацій до систематичності тренування і обсягу рухового навантаження.

Слід пам'ятати, що чимало вправ, які дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості студента, під час тривалого, інтенсивного повторення можуть представляти певний ризик для здоров'я і призвести до травм або пошкоджень.







Насамперед підкреслимо найважливіші положення, які потрібно врахувати під час масових занять аеробікою. Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда та інтенсивність їхнього виконання повинні бути оптимальними для кожної специфічної групи. У всіх вправах заборонено балістичні, «хльостоподібні», «ривкові» рухи. Розглянемо найтипівіші рекомендації, яких слід дотримуватися, обираючи вправи для уроку (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Типові рекомендації під час вибору фізичних вправ на заняттях з аеробіки для студентів ВНЗ

Заборонено	Дозволено
1. Рухи головою	
<p>– круг головою, переكات (напівколо) головою по спині;</p> 	<p>– переكات (напівколо) головою по грудях у повільному темпі;</p> 

Продовження табл. 4.3

Заборонено	Дозволено
<p>– нахили головою назад;</p> 	<p>– нахили головою в сторони;</p> 
<p>2. Рухи тулубом</p>	
<p>– нахили тулуба в сторони і вперед (зігнувшись чи прогнувшись) без опори руками об стегна, коліна;</p> 	<p>– напівнахил тулуба в сторони і вперед (зігнувшись або прогнувшись) впираючись руками у стегна, коліна;</p> 
<p>– нахили тулуба назад з будь-яких положень;</p> 	<p>– з положення лежачи на животі піднімання рук і ніг;</p> 

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Продовження табл. 4.3

Заборонено	Дозволено
<p>– кругові оберти тулубом і нахили з поворотами;</p> 	<p>– дуга тулубом («півколо») через нахил вперед, впираючись руками у стегна;</p> 
<p>– піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід, або упор сидячи;</p> 	<p>– з положення лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі – піднімання тулуба, не згинаючись, без нахилу голови;</p> 
<h3>3. Рухи ногами</h3>	
<p>– махи прямими ногами вперед вище 90°;</p> 	<p>– махи прямими ногами вперед не вище 45°;</p> 

Продовження табл. 4.3


Заборонено	Дозволено
<p>– махи прямими ногами назад;</p> 	<p>– мах гомілкою в будь-якому напрямку (<i>Low Kick</i>);</p> 
<p>– мах прямою ногою в сторону з положення лежачи на боці з опорою на передпліччя;</p> 	<p>– мах прямою ногою в сторону не вище 45° з положення лежачи на боці, одна рука зігнута під головою, інша – в упорі спереду;</p> 
<p>– мах прямою ногою в сторону з упору на колінах;</p> 	<p>– з упору на колінах і передпліччях піднімання в бік зігнутої ноги;</p> 

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Продовження табл. 4.3

Заборонено	Дозволено
4. Рухи руками	
<ul style="list-style-type: none"> – піднімання рук з максимальною амплітудою і швидкістю;  <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) ззаду; 	<ul style="list-style-type: none"> – рухи рук в різних напрямках (з амплітудою в зоні візуального контролю);  <ul style="list-style-type: none"> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи з зігнутими ногами (коліна на підлозі); 
5. Постави і вправи, запозичені з інших видів спорту	
<ul style="list-style-type: none"> – елементи акробатики (міст, стійка на лопатках та ін.), гімнастики (сід і упор кутом та ін.);  <p style="text-align: center;">Вправа «Місток»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – танцювальні елементи, виконувані в аеробному стилі (чарльстон, ча-ча-ча, мамба та ін.);  <p style="text-align: center;">Стиль ча-ча-ча</p>

Закінчення табл. 4.3

Заборонено	Дозволено
 <p data-bbox="312 792 580 833">Вправа «Кільце»</p>	 <p data-bbox="951 815 1161 855">Стиль мамба</p>
<p data-bbox="188 891 612 967">– пози, запозичені з йоги («плаг» і ін.);</p> 	 <p data-bbox="922 1330 1193 1370">Стиль чарльстон</p>

Джерело: [7].

4.1.3. Терміни основних кроків та рухів рук, які використовуються в аеробіці

Під час проведення оздоровчих занять студенти, постійно спілкуються. Це необхідно для підтримки позитивного емоційного фону, інформування студентів про зміст пропонованих до виконання вправ, для уточнення рухів і виправлення помилок.

Певна система позначення рухів також необхідна для накопичення інформації та обміну досвідом між викладачами.

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Записуючи та проводячи оздоровчі програми, фахівці використовують певні назви для кожного конкретного руху – терміни.

Багато з напрямів сучасної аеробіки наведено із зарубіжних джерел, тому і фахівці часто використовують у назвах рухів терміни англійською мовою, що не відповідає принципу доступності, до використання термінології на заняттях з аеробіки.

Щоб уникнути різних тлумачень у назві та змісті рухів, ми вважаємо необхідним супроводжувати кожен термін англійською мовою відповідним йому українською назвою і описом особливостей руху.

Перш ніж перерахувати ці терміни і дати опис танцювальним рухам, розглянемо **основні вимоги до постави**, яка додає специфіки техніці вправ в аеробіці.

Загальні вимоги до постави на заняттях аеробікою:

- в положенні стоячи стопи злегка розведені нарізно (найчастіше трохи ширше, аніж ширина стегнон);
- стопи розташовані паралельно, або злегка розведені назовні, коліна на однаковому з носками рівні;
- коліна розслаблені (допускається легке згинання);
- м'язи живота і сідниць напружені і направляють таз;
- таз рівно, без перекосу;
- груди і плечі підняті на одну висоту;
- голова прямо на одній лінії з тулубом;
- під час ходьби, бігу та стрибків нога ставиться на всю ступню (фото 4.16).



Фото 4.16. Стійки в аеробіці

Джерело: [143].

Серед фахівців, що працюють в області аеробіки, немає єдиної думки щодо кількості основних (базових) кроків, які складають основу оздоровчих занять з аеробіки. Одні нараховують від 2 до 4, інші – від 6 і більше.

Тому за основу було прийнято методику Е.С. Крючек (2003), за якою виділено 7 базових кроків, що мають свою специфіку і найчастіше використовуються на заняттях з аеробіки.

Наводимо базові кроки з аеробіки.

1. **Підйом коліна** (*Knee lift, Knee up*). З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу, згинаючи, підняти вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут в колінному суглобі), носок тягнути (фото 4.17).



Фото 4.17. Підйом коліна (*Knee lift, Knee up*)

Джерело: [221].

2. **Мах** (*Kick*). Виконується в положенні стоячи на одній нозі, махова пряма нога піднімається вперед. Амплітуда маху визначається рівнем підготовленості тих, хто займається, не допускається різке і неконтрольоване опускання ноги після маху (падіння). Мінімальною амплітудою в спортивній аеробіці можна вважати мах вище рівня горизонталі. Для оздоровчого спрямування аеробіки рекомендовано амплітуду маху не вище 90°. Дозволяється будь-який варіант маху (на місці,

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

на кроках, бігу, стрибках). Можлива також різна площина руху (мах вперед або вперед – в сторону). Якщо мах поєднується з підскоком, то під час приземлення слід обов’язково опускати на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги (фото 4.18).



Фото 4.18. Мах (Kick)

Джерело: [184].

Low kick. Різновид маху гомілкою. Виконується на 2 рахунки. «1» – згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед-вниз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах (кік) гомілкою, розігнути тазостегновий суглоб. «2» – повернутися у в. п. (фото 4.19).



Фото (авторське) 4.19. Low kick

Джерело: [144].

Стрибок ноги нарізно – ноги разом (*Jumping jack, Hampelmann*). Виконується з в.п. ноги разом (п'яти разом, носки злегка нарізно – на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин:

I – відштовхуючись обома ногами, підстрибнути невисоко вгору і потім прийняти положення напівприсід ноги нарізно (стопи злегка повернені назовні або паралельно), при приземленні потрібно опуститися на всю стопу, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90°.

II частина руху – невеликий підскок і повернутися у в.п. Під час виконання цього руху не допускаються переміщення тулуба (нахили, повороти) (фото 4.20).



Фото) 4.20. *Jumping jack*

Джерело: [142].

Випад (*Lunge*). Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також у різних напрямках (вперед, в сторону тощо) (фото 4.21).



Фото 4.21. Вупад (Lunge)

Джерело: [176].

Крок (March). Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю (фото 4.22).



Фото (авторське) 4.22. Крок (March)

Джерело: [212].

Marching – ходьба на місці.

Walking – ходьба в різних напрямках, вперед-назад, по колу, по діагоналі (фото 4.23).

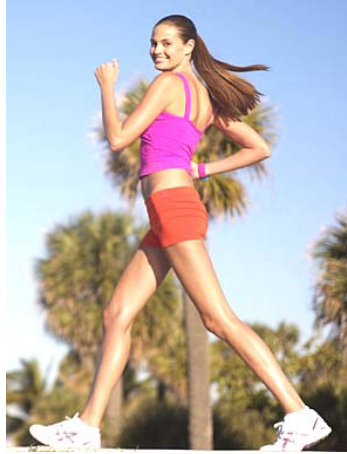


Фото 4.23. *Walking*

Джерело: [246].

Біг (*Jog*). Перехід з однієї ноги на іншу як під час ходьби, але з фазою польоту. У змагальній композиції не рекомендується використовувати більше двох бігових кроків поспіль (фото 4.24).



Фото 4.24. Біг (*Jog*)

Джерело: [207].

Joging – варіант бігу типу «підтюпцем».

Скіп (*Skip, Flick, Kick*). Підскок, в якому основний рух виконується в ритмі «І – РАЗ» або «РАЗ – ДВА». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім слід опуститися на всю стопу і злегка зігнути коліно, другу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята біля сідниці). Другий рух робиться так: виконати підскок на опорній нозі і, розгинаючи коліно, зробити невеликий мах другою ногою вперед-вниз (носок піднятий над підлогою). Під час приземлення обов'язково опускатися на всю стопу.

У назвах перерахованих далі різновидів кроків часто використовуються кілька варіантів слів, що ускладнює сприйняття інформації. Наведемо деякі варіанти термінів англійською мовою.

***Basic step* – базовий крок.** Виконується на 4 рахунки. «1» – крок правою ногою вперед. «2» – приставити ліву ногу. «3» – крок правою ногою назад. «4» – приставити ліву (фото 4.25).



Фото 4.25. *Basic step* – базовий крок

Джерело: [216].

Squat – напівприсід – ноги разом або нарізно. Часто цей рух поєднується з нахилом тулуба вперед (фото 4.26).



Фото 4.26. *Squat* – напівприсід

Джерело: [179].

Step-touch – приставний крок. Виконується на 2 рахунки. «1» – крок в сторону (назад або вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги. «2» – приставити другу ногу на носок.

Touch-step – виконується на два рахунки в послідовності, зворотній приставному кроку. «1» – торкнутися носком підлоги біля опорної ноги. «2» – з тієї ж ноги крок у бік у стійку ноги нарізно (фото 4.27).



Фото 4.27. *Touch-step*

Джерело: [154].

Scoop – варіант приставного кроку, що виконується зі стрибком. «1» – крок на праву ногу (в обидва напрямки). «2» – стрибком приставити ліву ногу.

Double step touch – подвійний рух у бік приставними кроками.

Push touch, toe tap – виконується на 2 рахунки. «1» – одна нога без перенесення тіла виставляється в будь-якому напрямку, носок на підлогу. «2» – в.п.

Side to side, plie touch, side tip, open step – різновид ходьби в стійці ноги нарізно або переміщення з ноги на ногу в стійці ноги нарізно. Виконується на два рахунки. «1» – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п'ята на підлозі. «2» – носок другої ноги «тисне» на підлогу, притоптує (tippt).

Hopsoth, hamstring curl, leg curl – в стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу зі згинанням гомілки назад. Виконується на 2 рахунки. «1» – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п'ята на підлозі. «2» – вільну ногу зігнути.

Heel dig, heel touch – у в.п. стійка – ноги напівзігнуті. «1» – одна нога виставляється вперед або по діагоналі вперед на п'яту (розгинаючи коліно). «2» – повернутися у в.п.

Mambo – варіація танцювального кроку мамба, виконується на 4 рахунки. «1» – крок однією (правою) ногою на місці. «2» – невеликий крок іншою ногою (лівою) уперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити). «3» – перенести вагу тіла на праву ногу і стати на неї. «4» – повернутися у в.п (стійка ноги нарізно). Потім можна повторити рух, але з кроком назад. Використовується й інший різновид кроку мамба: «1» – крок однією (правою) ногою на місці. «2» – невеликий крок другою ногою (лівою) вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити). На «3–4» виконуються кроки, аналогічні рахунками «1–2», але переміщаючись назад. Версія цього кроку в **Hi impact** називається **Rock step**.

Pivot turn – поворот навколо опорної ноги (точки обертання). виконується на 4 рахунки. Одна нога весь час

залишається на місці, інша рухається навколо неї. «1» – крок правою ногою вперед (на всю стопу), вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Потім, переносючи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот наліво кругом (рух починається з п'яти). «2» – не розгинаючи опорну ногу, перенести вагу тіла на ліву. «3» і «4» – повторити рух «1» і «2» і повернутися в основний напрямок. Цей крок добре поєднується з рухом мамба.

Pendulum – стрибком зміна положення ніг («маятник»). Стрибки виконуються на 4 рахунки. «1» – стрибок на одній нозі, іншу підняти в сторону-вниз. «2» – стрибок на дві ноги. «3», «4» – повторити рух в інший бік. Підготовлені студенти можуть виконувати стрибки без проміжного переходу на дві ноги (з ноги на ногу).

Chasse, gallop – різновид приставного кроку, який виконується ніби на перегонах.

Two step – змінний крок. Рахунок: «раз-і-два». «1» – крок правою. «і» приставити ліву. «2» – крок правою.

V-step – різновид ходьби в стійці ноги нарізно, потім – разом. Виконується з просуванням вперед і назад на 4 рахунки. «1» – з п'яти крок «вперед-в сторону» з однієї ноги. «2» – продовжити аналогічний рух з іншої ноги (в положенні стійки ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні). Напрямок кроків нагадує написання англійської букви «V». «3» – «4» – виконати по черзі два кроки назад і тим самим повернутися у в.п.

Polka – спрощений варіант танцювального кроку польки, нагадує змінний крок, що виконується з підскоком. «1» – крок правою, «і» – приставити ліву ногу, «2» – крок правою, «і» – підскок на правій, ліву підняти вперед.

Scottish – поєднання кроків з підскоком на одній нозі. Виконується на 4 рахунки. «1» – «3» – три кроки вперед (правою, лівою, правою). «4» – підскок на правій нозі, іншу зігнути вперед. Рух можна виконувати і на кроках назад.

Slide – ковзання. Кроки, що виконуються з ковзанням стопою по підлозі (фото 4.28).

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій



Фото 4.28. *Slide* – ковзання

Джерело: [205].

Pone – почергові кроки вперед і назад – «поні». Рахунок – «1 і 2». «1» – крок правою вперед. «і» – відштовхнутися лівою. «2» – крок правою. Найчастіше цей рух виконується стрибками: «1» – стрибок на праву ногу вперед, ліву зігнути назад. «і» – стрибок на ліву ногу назад, праву зігнути вперед. «2» – повторити рахунок «1».

Cha-cha-cha – частина танцювального кроку ча-ча-ча. Потрійний крок – варіант кроків з додатковим рухом між основними рахунками музики – на рахунок «і». «1» – крок правою. «і» – крок лівою. «3» – крок правою (фото (авторське) 4.29).



Фото (авторське) 4.29. *Cha-cha-cha*

Twist jump – стрибки на двох ногах з поворотами тулуба навколо вертикальної осі.

Grape wine – «перехресний» крок в сторону. Виконується на 4 рахунки. «1» – крок правою в сторону. «2» – крок лівою вправо ззаду (схресно). «3» – крок правою в сторону. «4» – приставити ліву ногу до правої.

Cross – «хрест» – варіант перехресного кроку з переміщенням вперед. Виконується на 4 рахунки. «1» – крок правою вперед. «2» – перехресний крок лівою перед правою. «3» – крок правою назад. «4» – кроком лівої ноги назад повернутися у в.п.

Straddle – ходьба «ноги нарізно – ноги разом». З в.п. – о.с. – крок правою ногою в сторону, потім лівою на злегка зігнутих ногах або з напівприсід (стійка ноги нарізно), повернутися у в.п. Виконується на 4 рахунки.

Leg Back – піднімання прямої ноги назад (фото 4.30).



Фото 4.30. *Leg Back*

Джерело: [174].

Leg Side – піднімання прямої ноги в сторону (фото 4.31).



Фото 4.31. Leg Side

Джерело: [175].

Терміни рухів рук, що застосовуються в аеробіці

Рухи рук, які використовуються в аеробіці, різноманітні. На заняттях з початківцями найчастіше використовуються найпростіші одночасні і симетричні рухи руками із заданою амплітудою і напрямком. У заняттях, які мають танцювальне забарвлення (*Funk, Sity (street) – jam*), часто використовуються симетричні і послідовні рухи руками, досить складні за координацією рухів.

Під час виконання вправ, що містять рухи руками, необхідно уникати таких помилок:

- перерозгинання в ліктьових суглобах;
- розведення рук в сторони більш ніж на 180° ;
- під час підйому рук вгору переміщення їх далі вертикально;
- ривких і пружних рухів.

Деякі рухи руками під час ходьби і в загальнорозвиваючих вправах, що використовуються в силових тренуваннях та аеробіці, мають спеціальні назви. Положення кисті при цих рухах, зазвичай, нейтральне (кисть ледве розігнута або пальці стиснуті в кулак). Виконуючи вправи руками, в аеробіці необхідно дотримуватися певного режиму роботи м'язів.

Наприклад: зусилля витрачається не тільки на згинання рук в ліктьових суглобах, а й на повернення у в.п. (здійснюється «постійний м'язовий контроль»). Такий вид вправ за правильного виконання сприяє зміцненню м'язів і розвитку витривалості. Для цього режиму характерне переключення напруги м'язів-антагоністів. Для посилення ефективності рухів можуть бути використані гантелі (10–15 кг), амортизатори та інший спортивний інвентар.

В термінології рухів руками використовуються анатомічні назви м'язів.

Walking arms – звичайні рухи рук під час ходьби.

Clap Hands – хлопки перед тілом над головою, на рівні грудей, справа (зліва) або знизу.

Biceps Curl – згинання рук (працює біцепс). В.п. руки притиснуті збоку до тулуба, кисті в кулак. Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах.

Triceps Curl – згинання рук (працює трицепс). В.п. руки відведені назад-донизу і зігнуті в ліктях. Розгинання і згинання рук.

Triceps Kick Back. В.п. – руки на поясі в кулак. Розігнути руки в сторони або вперед-в сторони (по діагоналі) і злегка повернути кисті всередину. Повернутися у в.п. Можна чергувати напрямом під час розгинання рук.

Triceps Kick Side – в.п. кисті на поясі в кулак. Розігнути руки в сторони-вниз, кисті рук всередину, і повернутися у в.п.

Pumping Arms – «насос». В.п. – руки зігнуті трохи нижче рівня грудей, кисті в кулак разом. Розігнути руки вниз і повернутися у в.п.

Funky Arms – «фанки». В.п. – руки до плечей, лікті вниз-у сторони, пальці нарізно. Розігнути руки вниз і повернутися у в.п.

Upright Row – «вертикальне веслування». В.п. – руки вниз прямо, кисті всередину. Дугами всередину, зігнути руки і підняти кисті до плечей. Розгинаючи руки, повернутися у в.п.

Rowing Arms – «веслування». В.п. – руки зігнуті трохи нижче рівня грудей, кисті в кулак. Розігнути руки вперед-назовні, повертаючи кисть долонею донизу, і повернутися у в.п.

Front Laterals – піднімання рук вперед. В.п. – руки прямі вниз. Не згинаючи рук, підняти їх уперед до рівня плечей (допускаються різні положення кисті у в.п. і під час руху) (фото 4.32).



Фото 4.32. *Front Laterals*

Джерело: [180].

Side Laterals – піднімання рук в сторони. В.п. руки прямі вниз. Руки підняти в сторони до рівня плечей (допускаються різні положення кисті під час руху, а також з використання спортивного інвентарю) (фото (авторське) 4.33).



Фото (авторське) 4.33. *Side Laterals*

Rolling Arms – з в.п. руки нахрест, вперед-вниз розвести руки в сторони-вниз і повернутися у в.п. У цій вправі можна змінювати амплітуду і напрямок розгинання рук, а також положення кисті.

Shoulder Pull – «тягнути до плечей». З в.п. руки в сторони (напівзігнуті), кисті в кулак, зігнути руки до плечей, кисті спереду, лікті в сторони. Повернутися у в.п. (допускається використання різного спортивного інвентарю) (фото 4.34).



Фото 4.34. *Shoulder Pull*

Джерело: [197].

Swinging Arms – «маятник» – круговими рухами почергові згинання і розгинання рук.

Overhead Press – «тиснути потилицю». З в.п. руки до плечей, лікті в сторони, розігнути і зігнути руки (акцентовано, із зусиллям).

Butterfly – «метелик». В.п. – зігнути руки вперед, передпліччя вгору. Розвести лікті в сторони, повернутися у в.п., утримуючи передпліччя вертикально.

Criss Cross – «схрещення». В.п. – руки навхрест внизу на рівні стегон, лікті притиснуті до тулуба. Розвести руки в сторони і вертикально тягнути кисті вгору, повернутися у в.п.

Chest Press – «тиснути на грудну клітку». В.п. схрещення зігнутих рук на рівні плечей і вище (фото 4.35).

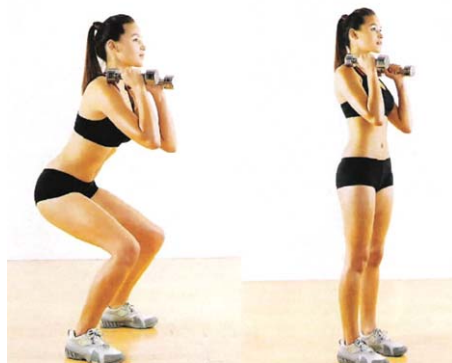


Фото 4.35. *Chest Press*

Джерело: [186].

Punching Arms – «поштовхи, удари руками». В.п. руки на пояс. Почергові удари руками вперед донизу (нагадують удари боксера), кисті в кулак (фото 4.36).



Фото 4.36. *Punching Arms*

Джерело: [146].

Diagonal Punch – «діагональний удар». В.п. – руки напівзігнуті попереду на рівні грудей. З поворотом тулуба, руки навхрест уперед або вперед-вгору.

Deltoid Arms – «на дельтовидні м'язи». В.п. – руки напівзігнуті вниз, кисті в кулак. Підняти руки в сторони та повернутися у в.п.

Semicircle Arm – «півколо». Дуга рукою перед тулубом, наприклад, права рука в сторону, дугою донизу, руку вліво. Те ж у зворотному напрямку.

Pendulum Arm – «маятник руками». В.п. – обидві руки вліво (права напівзігнута), дугою донизу, руки вправо (фото 4.37).



Фото 4.37. *Pendulum Arm*

Джерело: [160].

4.1.4. Основні методи проведення занять з аеробіки

Переваги навчальної форми проведення занять (секції з аеробіки) полягають в тому, що навчальний процес очолює кваліфікований викладач, який забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність їхнього проведення.

Розробляючи програму з аеробіки, перш за все потрібно визначити цілі, задачі, продумати спрямованість і підібрати зміст занять на різні за тривалістю цикли (рік, півріччя, квартал, місяць, щоденні заняття).

На заняттях з аеробіки у ВНЗ зі студентами вирішуються основні педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), що використовуються на заняттях, залежить від основної мети занять і контингенту.

Зміст навчальної програми з аеробіки складається з:

- вибору виду оздоровчих занять з урахуванням інтересів студентів та їхньої підготовленості;
- підбору музики з певною кількістю ритмічних ударів на хвилину для кожної вправи;
- запису фонограми для всього заняття (без перерв у звучанні музики);
- конструювання вправ і хореографічних зв'язок для різних частин заняття;
- розподілу в занятті різних за навантаженням вправ і зв'язок;
- розучування викладачем розроблених комплексів фізичних вправ в основній частині заняття (самотренування);
- навчання студентів фізичним вправам на розвиток фізичних якостей обсягом навантаження та виміром ЧСС (пульсу).

На заняттях з аеробіки характерні два типи програм для проведення занять викладачами.

1. Імпровізоване будівництво програм – вільне (фрістайл).
2. Хореографічна програма для проведення занять зі студентами (структурна).

У вільному методі (фрістайлі) конструювання програм виконується під час проведення занять зі студентами з аеробіки на I курсі, при цьому підбір фізичних вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях найпростіших кроків, повторюваних під час певного танцювального фрагмента.

У структурному методі конструювання програм виконується заздалегідь, причому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, складаються з поєднань різних аеробних кроків, що повторювані в по'єднанні з вправами в установленому порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом.

Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять для студентів II курсу з постановкою вирішення конкретних завдань. При визначенні переваг одного методу складання програм перед іншим фахівці розходяться в думці.

Дехто з викладачів вважає, що спонтанність фрістайлу зумовлює вибір для занять найпростіших рухів, що призводить до його одноманітності та монотонності.

Крім того, студенти на таких заняттях перебувають у постійному очікуванні наступної незнайомої вправи, що виконуються заданим викладачем варіантом рухів, а не вже відому їхню послідовність, що знижує ефективність такої дії.

Як вважає Лорна Френсіс (1992), даний варіант проведення занять не вимагає спеціальної підготовки викладача і характерніший для початківців. На наш погляд, це твердження не є безперечним, оскільки існує й інша думка про цілеспрямованість використання вільного методу конструювання оздоровчих програм і проведення занять з аеробіки зі студентами ВНЗ. Елемент несподіванки, характерний для фрістайлу, є привабливим для фізично добре підготовлених студентів з високим рівнем координації. А введення творчого компонента в заняття з аеробіки, із застосуванням імпровізації на задану рухову тему, потребує високого рівня кваліфікації, музичної та рухової підготовки викладача.

Заняття, які проводяться на основі структурної програми, можуть бути більш складними та ефективними для студентів з різним рівнем підготовки.

Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ ті, хто займається, впевненіше (особливо студентки II курсу) виконують танцювальні комбінації в різних поєднаннях, можуть у процесі занять переходити на різну техніку (*High, Low track*) та інтенсивність рухів.

Цей варіант проведення занять привабливий для багатьох студенток (I–II курсів), оскільки вони отримують можливість оцінити свої досягнення і підвищують рівень тренуваності.

Розробка і проведення структурної програми вимагає поглибленої попередньої підготовки викладача ВНЗ.

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм з аеробіки, всі фахівці визнають необхідність обліку під час занять фізіологічних змін в організмі людини.

Структура занять з аеробіки зі студентами у ВНЗ складається з таких частин:

- підготовчої;
- основної;
- заключної.

Підготовча частина (*Warm up*) використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення ЧСС;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів;
- збільшення рухливості суглобів.

Основна частина (*Aerobics + floor work*), необхідно домогтися:

- збільшення ЧСС до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- збільшення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ.

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Заключна частина (*Cool down*), використовуються вправи, що дозволяють:

- поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- знизити ЧСС (близькою до норми).

Фахівці однак стверджують, що кожна частина заняття з аеробіки специфічна, відрізняється фізіологічною спрямованістю, змістом, технікою вправ, а також кількістю прийомів регулювання навантаження.

Цікаві дані про фізіологічні механізми, що використовуються під час виконання вправ з різною інтенсивністю м'язової роботи на тренуваннях з аеробіки, представлено групою авторів міжнародних курсів з підготовки інструкторів *SAS – Sport Aerobics System* (Е.Б. Мякіченко, М.П. Івлєв, М.П. Шестаков, 2004). Нові дані, наведені авторським колективом, не заперечують існуючих рекомендацій щодо структури та змісту занять з аеробіки, але дозволяють по-новому побачити «фізіологічну вартість» його окремих частин і заняття в цілому.

Розглянемо найтипівішу схему занять з оздоровчої аеробіки для студентів ВНЗ I–II курсів (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Загальна структура та зміст занять з аеробіки

Частина заняття	Спрямування	Зміст заняття	Рекомендації
Підготовча	1. Розминка. 1.1. Розігрівання (<i>Warm up</i>). Тривалість заняття підготовчої частини 5–10 хв	Повороти голови, нахили, кругові рухи плечима, ноги на носок, рухи стопою	Рекомендується використовувати низький або середній темп рухів, з невеликою амплітудою. Вправи на координацію і виконувати в середньому темпі зі збільшенням амплітуди

Продовження табл. 4.4

Частина заняття	Спрямування	Зміст заняття	Рекомендації
	1.2. Стретчинг – вправи на гнучкість (<i>Stretching</i>)	Напівприсід, випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці і з переміщеннями в поєднанні з рухами руками, розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, попереку	Виконувати в повільному і середньому темпі в положенні стоячи, з опорою руками об стегна, без використання махів та пружних рухів
Основна	2. Аеробна частина (<i>Aerobics</i>). Тривалість від 20 до 40 хв. 2.1. Аеробна розминка (3–10 хв)	Базові елементи і ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками	Розучування танцювальних з'єднань в середньому темпі на місці і з переміщеннями в різних напрямках
	2.2. «Аеробний пік» (рекомендується не менше 15–20 хв)	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіантів, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками	Виконання сполучень «блоків» вправ на місці і з переміщеннями в різних напрямках, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
	2.3. Перша аеробна «заминка» (2–5 хв)	Базові рухи, варіанти ходьби рухи руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками об стегна, амплітуда рухів зменшена	Зменшення амплітуди переміщень, темпу рухів. Рухи виконуються в стійці ноги нарізно, випад, напівприсід, поєднуються з диханням, темп рухів сповільнюється

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Закінчення табл. 4.4

Частина заняття	Спрямування	Зміст заняття	Рекомендації
	3. Вправи на підлозі (<i>Floor work</i>) «калістеніка, фітнес» (5–10 хв) 3.1. Вправи для м'язів тулуба	У положенні лежачи вправи на силу і силову витривалість м'язів черевного преса і спини	Виконувати від 1 до 3 серій по 10–16 повторень рухів. Методи виконання вправ і тривалість пауз між серіями залежать від рівня підготовленості тих, хто займається
	3.2. Вправи для м'язів стегна	У положенні лежачи вправи на силу і силову витривалість відведення м'язів стегна	Можна використовувати вправи з обважнювачами з амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Вправи для м'язів рук і плечового пояса	Варіанти згинання та розгинання рук в різних в.п.	
Заключна	4. Друга «заминка», «охолодження». Зниження навантаження (<i>Cool down</i>) (2–5 хв) 4.1. Стретчинг. Вправи на гнучкість, загальна «заминка»	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхонь стегна, гомілки, м'язів грудей, рук і плечового пояса	У різних в.п., повільно, з фіксацією поз і наступним розслабленням

Джерело: [7].

Наведена загальна структура заняття з аеробіки для студентів у ВНЗ може мати різні варіанти в змісті та тривалості як окремих частин, так і усього заняття. У тренувальному (стандартному) занятті з аеробіки рекомендується загальна тривалість заняття від 60 до 80 хв для студенток I–II курсу.

В окремих типах занять може бути відсутня силова серія вправ, за рахунок якої подовжуватиметься аеробна частина.

Загальні методичні рекомендації для викладача щодо проведення занять з оздоровчої аеробіки у ВНЗ

1. Готуючись до проведення заняття, викладач повинен, по-перше, визначити тривалість частин заняття, розділити цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачи тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їхній темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань, для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів. Чергуючи вправи, важливо дотримуватися таких правил:

а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги;

в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль тренування і створює умови для відпочинку м'язів, які працюють.

3. Викладач повинен підібрати відповідну музику й записати її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їхньому темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку дібрати музику, а потім провести умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи відповідно до ритму, темпу, характеру музики. У процесі пошуку музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвиваючі вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі.

В основній частині заняття використовують сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено форму заняття з трьох частин.

Підготовча частина включає різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8–12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного збільшення навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності:

- перша – вправи в положенні стоячи;
- друга і четверта – бігові, стрибкові й танцювальні вправи;
- третя – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи.

Перша серія вправ в основній частині виконується стоячи. Вона починається з рухів рук, ногами, головою. Поступово кількість м'язових груп збільшується: рухи руками в грудному відділі хребта, невеликі нахили, напівприсід у тазостегнових суглобах.

Більшість вправ становлять поєднання рухів різних частин тіла, вони виконуються в танцювальному характері. Танцювальні серії виконуються стоячи, надаються короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. Послідовність рухів, які виконуються стоячи, в основній частині така, що передбачає підбір вправ від верхнього плечового пояса до нижнього, або від периферії до центру. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточний метод проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму.

У другій та четвертій серіях основної частини можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Цю серію вправ рекомендують

починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження.

Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на емоційну сферу тих, хто займається. Після інтенсивних бігових виконують вправи на розслаблення.

Виконання танцювальних блоків на початкових етапах ускладнюється їхньою координаційною складністю, тому танцювальні рухи спочатку розучують без музики.

Третя серія вправ «партерна частина» виконується сидячи й лежачи, між біговою і партерною серіями є 1–3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.

Вправи в серії партерного характеру загалом спрямовані на розвиток сили м'язів, гнучкості суглобів, тому більшість з них виконується із кількістю повторів «до відмови». Завдяки специфіці в.п. забезпечується висока вибірковість впливу на окремі групи м'язів і зв'язок. Силкові вправи змінюються вправами на гнучкість, навантаження чергується на м'язи-антагоністи і м'язи-синергісти.

До заключної частини заняття аеробіки входять вправи стретчинг, на розслаблення, елементи аутотренінгу, дихальної гімнастики. Для контролю й оцінки комплекси умовно поділяються на блоки.

Рекомендації для студенток I–II курсу

Для студенток I курсу: час розминки та силової (партерної) частини заняття потрібно збільшувати, причому аеробну («аеробний пік») – зменшувати; для студенток II курсу: час розминки та силової (партерної) частини заняття потрібно зменшувати тоді, як аеробну («аеробний пік») – збільшувати.

Потрібно ставитися з обережністю до збільшення компонентів тренувального режиму в заняттях (частота і тривалість заняття, інтенсивність навантаження). При збільшенні одного з компонентів виникає необхідність тимчасових коригувань в одному або обох останніх компонентах.

Власне, методичні знання структури занять і наявність у викладача з фізичного виховання програми занять з аеробіки ще не гарантують досягнення студентами оздоровчого ефекту. Істотне значення мають знання і методичні вміння викладача. Рівень його професійної підготовки виявляється і в умінні планувати навчання, регулювати фізичне навантаження як у кожному окремому занятті, так і в системі тривалих занять.

На заняттях у ВНЗ широко використовуються групові (рекомендується комплектувати групи з урахуванням віку та рівня підготовленості тих, хто займається) та індивідуальні заняття аеробікою.

Сьогодні застосовується так званий «персональний тренінг» (заняття невеликих груп: 5–10 студентів під керівництвом викладача) або заняття із застосування відео-програм (великі групи: 25–35 студентів під керівництвом викладача), розроблених тим викладачем, який проводить заняття з аеробіки або самотійні заняття. Ефективність цих занять залежить від наявності знань та попереднього тренувального досвіду, отриманого під керівництвом професійного викладача.

Групові заняття відрізняються великою різноманітністю, що досягається за рахунок зміни прийомів їх організації та проведення. Діяльність тих, хто займається на заняттях з аеробіки у ВНЗ, може бути організована по-різному, навіть за використання тієї самої оздоровчої програми.

Застосовуються такі методи на заняттях з аеробіки:

- фронтальний (всі займаються, одночасно виконуючи вправи);
- індивідуальний (самотійне виконання завдання під керівництвом викладача);

– круговий (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи 5–10 студентів).

Останнім часом широкого поширення набули різні авторські програми силової, кругової і танцювальної аеробіки.

Всі застосовувані способи для тих, хто займається, можна розділити залежно від призначення на такі групи:

- прийоми навчання вправам і їх проведення;
- прийоми виправлення помилок;
- прийоми регулювання навантаження;
- прийоми організації тих, хто займається.

У кожній з перерахованих груп існують свої специфічні способи, якими добре повинен володіти фахівець в галузі фізичної культури. Для викладачів, які проводять заняття аеробікою, також пред'являються вимоги до знань цих прийомів і вмінням їх правильно використовувати.

Часто в аеробіці такі вміння використовувати вказівки і команди називаються «к'юінгом» (від англійського слова «*Que*», що перекладається як «вказівка, натяк»). «К'юінг» передбачає об'єднання (одночасне використання) словесних (вербальних) і візуальних (невербальних) прийомів.

Вказівки, що даються викладачем під час заняття, повинні бути правильними за формою і чіткими, тобто вони повинні бути побудовані на основі літературної мови. На жаль, зараз викладачі часто захоплюються використанням англійських словосполучень, що зменшує доступність інформації для студентів. Інструкції для тих, хто займається, повинні використовуватися правильно за часом (не порушувати хід заняття), бути конкретними і точними, а також переконливими.

Вказівки і команди, які використовуються в аеробіці

Словесні (вербальні):

- мовні позначення (терміни);
- мовні вказівки (початок і закінчення рухів, напрямок; постава і техніка рухів);

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

- цифрові (число повторень вправ – рахунок «прямий» і «зворотний»);
- мовна мотивація (заохочення).

Візуальні (невербальні):

- «мова рухів» (тіла) (показ вправ з дотриманням вимог до їхньої техніки);
- специфічні жести (напрямок рухів, «пальцевий» рахунок, спеціальні позначення);
- міміка (усмішка, кивок головою).

У словесних вказівках зазвичай використовуються кілька слів, що складають інформацію про зміну рухів, похвалу або коригування. Ефективність таких вказівок багато в чому визначається вмінням викладача своєчасно, чітко і голосно подавати їх, не перериваючи демонстрацію рухів і не збиваючи дихання.

Під час занять аеробікою застосовуються оптичні (візуальні) вказівки та їхня символіка, яка поєднується зі словесними вказівками (студенти швидше сприймають зорову інформацію). Це особливо важливо, якщо викладачу необхідно одночасно дати кілька вказівок, наприклад, вести підрахунок і інформувати про початок нового руху.

Широке застосування візуальних вказівок у проведенні занять призвело до появи інтернаціональних символів-жестів. Наведемо деякі з них в табл. 4.5.

Таблиця 4.5

Таблиця Q-жестів (найнеобхідніші)

№ пор.	Опис жесту	Значення жесту
1	«Вилка». Вказівний та середній пальці вказують на очі	«Дивіться на мене!»
2	Піднята вгору пряма рука	«Зупинитись!», «Тримати!»
3	Долоня торкається маківки голови	«Все спочатку!»
4	Вказівний палець виконує кола над головою	«Поворот»

Закінчення табл. 4.5

№ пор.	Опис жесту	Значення жесту
5	Права рука вказує направо	«Рухаємось вправо!»
6	Ліва рука вказує вліво	«Рухаємось вліво!»
7	Підняті над головою пальці рук	Рахунок (1-4)
8	Руки підняті на рівні поясу, долонями вниз. Вертикальні рухи руками	«Марш!», «Біг!»
9	Вказівний палець вказує вперед	«Ідемо вперед!»
10	Великий палець вказує назад (за плече)	«Ідемо назад!»

Таблиця авторська: Довгань Н.Ю.

Звичайно, найкращим варіантом є вдале поєднання вербальних та візуальних підказок. Треба пам'ятати, що всі попередні підказки треба давати, коли група ще виконує попередній рух і це необхідно встигнути зробити за 4 рахунки.

Основні методи, що використовуються при проведенні занять з аеробіки

Для підтримки інтересу студентів ВНЗ до занять з аеробіки викладачу необхідно дотримуватися певної стратегії навчання і ускладнення танцювальних програм відповідно до віку та рухової підготовленості тих, хто займається.

Отже, під час проведення занять аеробікою широко застосовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів.

До таких належать:

- 1) метод музичної інтерпретації;
- 2) метод ускладнень;
- 3) метод подібності;
- 4) метод блоків;
- 5) метод «Каліфорнійський стиль».

Розглянемо особливості реалізації цих методів.

Метод музичної інтерпретації широко використовується під час побудови танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи:

- перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи;
- другий – з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

В основі першого підходу – складання вправи на задану музику з урахуванням змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто конструювання вправи з урахуванням основ музичної грамоти. Найбільш «зручним» для виконання багатьох вправ є музичний розмір 2/4 або 4/4. Можна скласти вправу, в якій кожен рух виконується на одну або декілька часток такту, але при цьому потрібно, щоб початок і закінчення вправи співпали з музичним тактом або музичною фразою.

Найчастіше в аеробіці складають вправи на 2 або 4 рахунки. Але можуть бути і складніші вправи на 8–16 рахунків. При визначенні кількості повторень кожної вправи потрібно, щоб перехід на новий рух було проведено відповідно до «музичного квадрату».

Наприклад: вправу, складену на 4 рахунки, потрібно повторити 8 (16) разів для того, щоб закінчення руху збіглося із закінченням музичного фрагмента – музичною пропозицією або музичним періодом.

Сильні і слабкі долі такту можуть супроводжуватися певними рухами (хлопки, стрибки, притупування і т.д. краще виконувати на акцентовані сильні частки такту).

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий присутній) можна виконувати однакові композиції. Коли звучить куплет, можна використовувати різні набори вправ, а можна аналогічні, але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

Метод ускладнень – так в аеробіці називається певна логічна послідовність вивчення вправ, педагогічно грамотний

підбір вправ з урахуванням їхньої доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення за рахунок нових деталей відображає реалізацію на заняттях методу ускладнення.

Якщо розучується вправа, що містить рухи однією частиною тіла (наприклад, один з варіантів аеробних кроків – перехресний), то цілісна дія спочатку може бути розділена на складові частини:

1 вправа: крок правою в сторону, крок лівою перехресно назад, крок правою на місці, приставити ліву у в.п.;

2 вправа: приставні кроки в сторону, вправо і вліво, які виконуються як самостійні вправи, а потім з'єднуються.

Ускладнення простих за технікою вправ може здійснюватися за рахунок:

– *зміни темпу руху* (спочатку кожен рух виконується на 2 рахунки, а потім на кожний);

– *зміни ритму руху* (наприклад, варіант ходьби: «1» – крок правою, «2» – крок лівою, «3–4» – крок правою. Для того щоб ті, хто займається, краще засвоїли цей ритм руху, можна застосувати підказку «швидко-швидко – повільно»);

– *додавання нових рухів* до вже вивчених комбінацій (наприклад, перехресний крок убік закінчити підйомом коліна вперед);

– *зміни техніки виконання руху* (наприклад, виконання підйому коліна поєднувати зі стрибком);

– *зміни напрямку руху* (якоїсь однієї частини тіла або переміщення в просторі);

– *зміни амплітуди руху*.

Вивчення вправи частинами, а потім об'єднання в одне ціле, що і буде ускладненням відносно до первісного розучування. В результаті застосування цих прийомів перехід від елементарних до складніших з координаційною структурою рухів, здійснюється студентами без особливих зусиль.

Крім названих, можуть бути використані й інші прийоми ускладнення вправ. Застосування методу ускладнень характерно для занять з аеробіки, що дозволяє тим, хто займається, опанувати правильну техніку кожної вправи.

Метод подібності використовується в тому випадку, коли при підборі декількох вправ береться за основу якась одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів (наприклад, підбираються вправи, в яких переважають рухи вперед і назад). Такий комплекс може складатися від 2 і більше вправ. Залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, перехід на кожну наступну вправу може бути повільним або швидшим (кількість повторень кожної вправи планується з урахуванням його тривалості – 2, 4, 8 рахунків і координаційної складності, але так, щоб перехід здійснювався відповідно до «музичного квадрату»).

Метод блоків проявляється в об'єднанні між собою різних, вже розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, і складності рухів кожна з підібраних для «блоку» вправ може повторюватися кілька разів (2, 4), а потім переходити до наступної вправи.

Застосування цього методу дозволяє домогтися потрібної якості виконання вправ, оскільки кожне з них повторюється багато разів. Водночас під час використання варіацій блоків можна урізноманітнити програму.

Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків кожну вправу розучують поступово (метод ускладнення), а потім основні вправи об'єднуються в блоки і вони виконуються з переміщенням в різних напрямках (з поворотами, по квадрату, по колу, по діагоналі).

Кожній вправі викладач повинен надати танцювального забарвлення. Для цього вправа може бути доповнена різноманітними рухами руками, ударами, а також притупуванням, підскоками і т.д. Всі вправи повинні виконуватися під музику.

Чим більшою кількістю вправ і прийомів їх проведення володіє викладач, тим якіснішою буде його робота. Під час підготовки до занять зі студентами I–II курсів з аеробіки викладач повинен не тільки планувати фізичне навантаження, а й коригувати в ході тренування. Він повинен бачити всіх, хто займається, і помічати ознаки перенапруги або недостатнього навантаження.

Такими ознаками є:

- ЧСС;
- частота дихання;
- рясне потовиділення;
- почервоніння або збліднення;
- порушення техніки або координації рухів.

Фіксуючи такі ознаки, необхідно внести зміни до навантаження:

- знизити або збільшити темп рухів;
- зменшити або збільшити амплітуду рухів;
- перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна виключити або доповнити вправу підскоками, стрибками, переходом на крок.

Аналізуючи і систематизуючи матеріали з аеробіки, можна зробити висновок, що основними мотивами, які спонукають студенток I–II курсів займатись оздоровчою аеробікою є: покращання стану здоров'я, зовнішнього вигляду (зниження ваги тіла, корекція фігури), можливість самовдосконалення. Позитивні зміни стану здоров'я тих, хто займається, у результаті систематичних занять оздоровчою аеробікою підтверджують ефективність розроблених програм, які використовуються на заняттях.

Отже, методично правильне співвідношення застосованих засобів у заняттях оздоровчою аеробікою, з урахуванням індивідуальних можливостей, потреб, РФС забезпечує оздоровчий вплив на організм студентів.

4.2. Степ-аеробіка

Одним з різновидів оздоровчої фізичної культури є степ-аеробіка.

В.А. Карманова (2004) трактує дане поняття так: **степ-аеробіка** – це ритмічні підйоми і спуски зі спеціальної платформи (степ-платформи) під танцювальну музику. Це один з найпростіших і ефективних стилів в аеробіці.

Чимало фахівців вважають, що степ-аеробіка корисна для профілактики та лікування опорно-рухового апарату, зміцнення м'язів ніг і відновлення після травм. Вправи в степі прості, тому підходять для людей різного віку. Вони чудово поліпшують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць, а застосувавши обтяження (гантелі) масою до двох кілограмів, можна зміцнити м'язи плечового пояса.

Відмінні особливості занять зі степ-аеробіки від аеробіки і фітнесу такі:

- надає позитивну дію на весь організм, зміцнюючи дихальну, серцево-судинну, м'язову і нервову системи;
- нормалізує артеріальний тиск і вестибулярний апарат.
- покращує координацію рухів.

Головна відмінність степ-аеробіки від класичної – виконуючи аналогічні вправи, можна досягти більшого навантаження, і результат з'явиться набагато швидше. Степ-аеробіка впливає на фізичну форму тих, хто займається, комплексно, при цьому цілеспрямовано коректує форму ніг, розвиваючи потрібну групу м'язів. Тіло стає більш струнким, гнучким, пластичним і витривалим.

Степ-аеробіка – це танцювальні заняття за допомогою спеціальної платформи, які мають пристосування, що дозволяють встановлювати потрібну висоту. Степ-аеробіка доступна практично всім: основні рухи в ній природні, як під час ходьби по сходах. Щоб підвищити або знизити інтенсивність тренувань, потрібно лише змінити висоту платформи.

Різновиди степ тренувань. Вправи зі степ-платформою можуть виконуватися з додатковим обтяженням. Усі заняття на степ-платформі поділяються за рівнем складності від 1 до 4. Вони розрізняються не тільки темпом тренування, а й складністю зв'язок, поворотів, а також необхідністю одночасної координації верхніх і нижніх кінцівок. Крім того, на останніх рівнях дається менше повторів для розучування нового елемента. Тренування також різняться залежно від використовуваного обладнання.

Заняття для початківців проводяться на степ-платформах заввишки 15–20 см, тоді як студенти високого рівня фізичної підготовленості тренуються на висоті 35 см.

У дабл-степі використовуються дві платформи, що значно підвищує число можливих рухів і робить заняття цікавішим. Великою популярністю серед студентів користуються тренування з обважнювачами. Але думка фахівців з фізичного виховання з цього приводу є неоднозначною. З одного боку, обтяження робить заняття силовим і дозволяє опрацювати більшу кількість м'язів. Але при цьому різко зростає навантаження на коліна і підвищується ризик можливих травм. З упевненістю можна сказати тільки одне – самостійні заняття студентів з обважнювачем категорично не рекомендуються новачкам (фото 4.38).



Фото 4.38. Вправи на степ-платформі з гантелями
Джерело: [227].

Отже, в одній групі можуть займатися студенти з різним рівнем підготовки, поступово досягаючи намічених індивідуальних цілей. За бажання цілком можливо зробити платформу самостійно або взяти для занять зручну стійку лавку. Рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою: 15, 20, 25 см, завширшки приблизно 50 см.

Велика популярність степ-аеробіки пояснюється такими факторами:

- основні рухи прості і цілком доступні студентам без спеціальної рухової, зокрема танцювальної, підготовки;
- тренінг проводиться у спортивному залі. Кожен студент виконує вправи на своєму постійному місці. Викладач може легко здійснювати контроль і корекцію тих, хто займається. Для проведення занять не потрібні великі зали;
- варіативність рухів досить висока – вона залежить від рівня підготовленості студентів.

Плюси і мінуси степ-аеробіки на заняттях зі студентами у ВНЗ

Плюси виконання вправ зі степ платформою:

- зниження ваги за рахунок високої витрати калорій в ході занять;
- гармонійний розвиток м'язів нижніх кінцівок;
- зміцнення м'язів преса і спини;
- поліпшення координації рухів;
- динамічність тренування, зняття стресу.

Крім того, вправи зі степ-аеробіки мають дуже важливу перевагу – їх можна проводити самотійно (вдома). Для занять практично не потрібний спортивний інвентар. Знадобиться лише степ-платформа, яку за бажання можна виготовити самотійно.

Мінуси виконання вправ зі степ-платформою:

- підвищене навантаження на колінні і тазостегнові суглоби;
- наявність протипоказань.

Базові кроки степ аеробіки досить прості, головне – виконувати їх правильно і в ритм музиці (фото 4.39).



Фото 4.39. Показові виступи зі степ-аеробіки

Джерело: [194].

У степ-аеробіці застосовуються найпростіші крокові рухи, що нагадують підйом та спуск по сходах, складні хореографічні елементи, а також танцювальні рухи і комбінації різного характеру. Можна урізноманітнити рухи за рахунок розміщення платформи (уздовж або уперек відносно тулуба), а також використовуючи дві платформи;

- степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості, як кардіотренажер, а й використовувати для силових тренувань;

- доступна вартість степ-платформи в порівнянні з іншим обладнанням (наприклад, тренажерів);

- степ-платформи легко встановлюються у звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування.

Цей вид аеробіки змушує працювати всі групи м'язів і активно впливає на кардіореспіраторну систему. Так само як у класичній аеробіці, у степ-аеробіці навантаження може бути низької інтенсивності, середньої і високої.

Степ-аеробіка має на меті:

- спалювання жиру;
- підвищення витривалості;
- зміцнення серцево-судинної та дихальних систем.

Для занять степ-аеробікою зі студентами ВНЗ пропонуємо такі рівні підготовленості у вивченні та засвоєнні техніки виконання фізичних вправ на степах.

1. Для студентів-початківців – I–II рівень підготовки (*Step-basic*).

2. Для студентів, які засвоїли техніку виконання фізичних вправ на степах, – середній рівень фізичної підготовки – III рівень (*Step-comb*).

3. Для студентів, що засвоїли та самостійно виконують тренувальні комплекси занять на степах, – IV рівень (*Step-interval*).

Види степ-аеробіки для занять зі студентами у ВНЗ

1) *Step-basic* підходить для початківців I рівня підготовленості. Нескладна хореографія і базові рухи дозволяють дуже швидко освоїтися і влитися в ряди шанувальників степу (фото 4.40).



Фото 4.40. *Step-basic*

Джерело: [201].

2) **Базовий Step** призначений для тих, хто вже засвоїв базові кроки і прагне збільшити інтенсивність і різноманітність рухів (II рівень підготовки). Виконання оригінальних комбінацій допоможуть збільшити навантаження, зміцнити м'язи і підвищити витривалість студентів на заняттях зі степ-аеробіки (фото 4.41);



Фото 4.41. Базовий Step

Джерело: [149].

3) **Step-comb** підійде більш підготовленим студентам (III рівня підготовки), які вже добре знайомі зі степ-платформою, і являє собою безліч складних і динамічних комбінацій кроків і танцювальних рухів під музику (фото 4.42);



Фото 4.42. Step-comb

Джерело: [209].

4) **Step-interval** рекомендується студентам із високим рівнем фізичної підготовки (IV рівень). Особливістю цього виду є почерговість виконання аеробних та силових вправ, які розвивають силову витривалість, удосконалюють механізми координації рухів (фото 4.43).



Фото 4.43. Step-interval

Джерело: [238].

Отже, відмічено тісний зв'язок між станом здоров'я, фізичної працездатності та способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності студентів.

Степ-аеробіка – це оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням, відпочинком, а також попередженням багатьох захворювань, збільшенням працездатності, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

4.2.1. Основні елементи степ-аеробіки

Рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи. Платформа дозволяє робити різні кроки, стрибки на неї і через неї в різних напрямках.

Рекомендації щодо вибору степ-платформи. *Ширина степ-платформи* – ваша стопа в кросівках + кілька сантиметрів. *Довжина степ платформи* – від 90 см, що дає можливість зручно поставити на платформі ноги нарізно для оптимального виконання фізичних вправ. *Висота степ-платформи* – 10–20 см (для фіксації кількох рівнів навантаження).

Яку степ платформу вибрати?

Оптимальним варіантом для новачків є *AeroFit Club Aerobic Step*. Вона широка, невисока і стійка. Іноді її просто називають «степ-платформа Aerobic Step» (фото 4.44). Для досвідчених студентів, що займаються, рекомендуємо придбати класичну *Reebok re 21150* (фото 4.45). Вона зручна і дозволяє встановити досить високий рівень навантаження. Для самостійних занять вам підійде варіант *Torneo A 123* (фото 4.46). Різниця в ширині з малятком *Torres AL1005* всього 4 см, зате є три варіанти регулювання висоти і хороша стійкість.

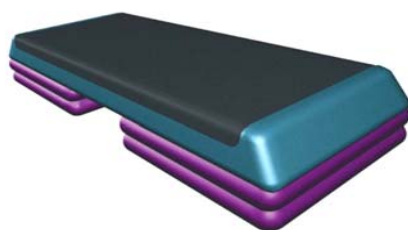


Фото 4.44. Степ-платформа *Aerobic Step*

Джерело: [210].

Розміри: 109x41 см. Три рівні висоти: 10/15/20 см. Розбірні опори



Фото 4.45. *Reebok re 21150*

Джерело: [210].

Розміри: 90x35 см. Три рівні висоти: 15/20/25 см. Вага: 7,5 кг



Фото 4.46. *Torneo A 123*

Джерело: [210].

Розміри: 70x28 см. Три рівні висоти: 12/17/22 см. Розбірні опори

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти і комбінації. Основна методична умова їх виконання – оптимальна висота платформи (під час торкання до неї кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально, поперемінно правою і лівою ногою. Також використовуються кроки по діагоналі, перехід з одного боку платформи на інший «вгору», крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випади тощо. Оскільки степ-аеробіка походить від класичної, то і назви основних кроків дуже схожі, хоча є й істотні відмінності (фото 4.47).



Фото 4.47. Заняття зі степ-аеробіки

Джерело: [162].

Кроки в степ-аеробіці. Під час виконання різних кроків у степ-аеробіці великої уваги надається правильному розміщенню стопи. Рухи степ-аеробіки виконуються з розміщенням на степ-платформу всієї стопи повністю.

Рекомендації. *Будьте уважні, не допускайте звисання п'яти або розміщення стопи тільки на носок.*

У тих рухах, де в.п. – ноги нарізно (*v-step, straddle*), стопа ставиться з деяким розворотом по діагоналі, з пронацією всієї ноги. Таким чином забезпечується положення коліна над передньою частиною стопи (пальцями), що анатомічно правильно і не перевантажує колінний суглоб (фото 4.48).



Фото 4.48. Правильне розташування стопи на степ-платформі

Джерело: [211].

При значному поступальному русі (переміщенні в сторону), як Grapevine, особливо в момент першого кроку, стопу потрібно ставити у виворотному положенні. Це дозволяє уникнути підвернення стопи, особливо під час високої швидкості виконання кроків.

Базові кроки, які застосовують на заняттях зі степ-аеробіки

Оскільки степ-аеробіка походить від класичної, то і назви основних кроків дуже схожі, хоча є істотні відмінності.

У степ-аеробіці, крім «кроків» класичної аеробіки, до розминки включено низькоамплітудні «кроки» степ-аеробіки: *Tap up*, *Mambo*, а також специфічні розминкові «кроки»: *Touch hill* – торкання степ-платформи п'ятою і *Touch toe* – торкання степ-платформи носком.

У степ-аеробіці немає кроків на два рахунки – мінімум на чотири (як і в класичній аеробіці). Адже під час виконання вправ потрібно не просто рухатися підлогою, а й підніматися на платформу.

Як і в класичній аеробіці, в степ-аеробіці існує два види кроків:

1. Кроки без зміни ведучої ноги. Ведуча нога, це нога, з якої ви починаєте виконувати крок на новий музичний такт. Ви можете як завгодно довго виконувати будь-які кроки цього виду, і все одно кожен такт будете починати з однієї і тієї ж ноги.

2. Кроки зі зміною ведучої ноги. Наступний крок ви почнете вже з іншої ноги

В дужках вказано, на скільки рахунків виконується крок (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Базові кроки, які застосовують на заняттях зі степ-аеробіки





Простий крок Basic step (4)	
	<p>Цей елемент є найпростішим. В.п. – о.с. перед степ-платформою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крок правою ногою на платформу. 2. Крок лівою ногою на платформу. 3. Крок правою ногою вниз із платформи. 4. Крок лівою ногою вниз із платформи. <p>Виконайте 8 рахунків з правої ноги, а потім стільки ж з лівої. Для підвищення інтенсивності вправи: руки над головою вгору, коли ви піднімаєтеся на платформу, і опускати їх, в момент повернення у в.п. (фото 4.49)</p>
V-крок V-step (4)	
	<p>Цей крок схожий на попередній, що робить його ідеальним рухом для початківців.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крок правою, нога ставиться на кут платформи максимально вправо. 2. Те ж саме лівою, відповідно вліво. 3. Крок правою, коли нога ступає на підлогу, зі степ-платформи. 4. Крок лівою зі степ-платформи (рис. (авторський) 4.50). <p>В результаті цього траєкторія руху буде нагадувати букву V. Руки під час виконання вправи можуть перебувати в будь-якому положенні, або з метою підвищення навантаження можуть бути підняті на рівні плечей або над головою. Вправу виконувати 6–8 разів з кожної ноги</p>

Фото 4.49. Простий крок
Джерело: [216]

Рис. (авторський) 4.50. Схема виконання V-кроків

Продовження табл. 4.6

Крок з поворотом	
 <p><i>Фото 4.51. Крок з поворотом</i> <i>Джерело: [233]</i></p>	<p>Цей елемент степ-аеробіки дуже схожий на V-подібний крок. Головна відмінність полягає в тому, що він виконується з поворотом тулуба разом з кроком.</p> <p>1. Станьте на платформу правою, а потім лівою ногою.</p> <p>2–3. Поворот тулуба вправо на опорній лівій нозі на 90°, права нога, описавши дугу в повітрі, стає біля платформи.</p> <p>3–4. Ліва нога ставиться біля платформи (ви повернені боком до ступу) (фото 4.51).</p> <p>5–6. Те ж саме другою ногою.</p> <p>7–8. Повертаємося у в.п. перед ступом.</p> <p>Вправу виконувати 6–8 разів з кожної ноги</p>
Потрійний підйом коліна	
 <p><i>Фото 4.52. Потрійний підйом коліна</i> <i>Джерело: [233]</i></p>	<p>Дані підйоми присутні в програмі на всіх рівнях складності занять.</p> <p>В.п. – праву стопу на ліву частину платформи,</p> <p>1–3. Три підйоми коліна лівої ноги до грудей, щоразу торкаючись стопою поверхні підлоги (фото 4.52).</p> <p>4. В.п.</p> <p>Повторіть вправу з іншої ноги. Вправу виконувати 6–8 разів</p>
Зворотні випади	
 <p><i>Фото 4.53. Зворотні випади</i> <i>Джерело: [233]</i></p>	<p>Використання наступної вправи допоможе ретельно опрацювати основні групи м'язів ніг.</p> <p>В.п. – станьте на платформу, ноги нарізно, спина пряма.</p> <p>1. Нахил тулуба вперед, одночасно згинаючи ліве коліно і витягуючи праву ногу позаду себе (фото 4.53).</p> <p>2–3. Права стопа на підлозі і прогнутися, поки праве коліно практично не торкнеться поверхні підлоги</p> <p>4. В.п. Те ж саме з другою ногою.</p> <p>Вправу виконувати 6–8 разів</p>

Відведення ніг <i>Step lift</i> (4)	
 <p>Фото 4.54. Відведення ніг Джерело: [233]</p>	<p>Ця вправа допоможе привести в тонус м'язи сідниць.</p> <p>В.п. – о.с. перед степом.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Крок лівою ногою на платформу.2. Нахилиючи тулуб вперед, мах правою максимально назад вгору (<i>back</i>) (фото (авторське) 4.54).3. Крок лівою назад на підлогу.4. Крок правою у в.п. <p>Те ж саме з другої ноги. Махи ногами виконувати можна вперед (<i>front</i>), в сторону (<i>side</i>) або назад (<i>back</i>), Всього 8–12 разів</p>
Згинання ніг <i>Knee up</i> (4)	
 <p>Фото 4.55. Згинання ніг Джерело: [228]</p>	<p>Вправа дозволяє зміцнити і привести в тонус м'язів спини, стегон і підколінне сухожилля.</p> <p>В.п. – о.с. перед степом.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Крок лівою, стопу поставити на степ-платформу.2. Згинаючи праву ногу в коліні, мах вгору (п'ята повинна бути максимально близько до сідниць) (фото 4.55).3. Випряміть праву ногу і поставте її на підлогу.4. Крок лівою, стопу поставити на підлогу, в.п. <p>Те ж саме вправу повторити з лівої ноги. Вправу виконувати 8–10 разів</p>

Over the top або Over (4)



Фото 4.56.
Over the top або Over
Джерело: [233]

Назва цього кроку перекладається як «через» або «через верх». В ході його виконання ми переходимо через платформу на інший бік.

1. Крок правою ногою боком на степ-платформу.
2. Крок лівою ногою на степ-платформу і одночасний поворот спиною вперед (фото 4.56).
3. Крок правою ногою зі степ-платформи назад.
4. Крок лівою ногою зі степ-платформи назад.

Вправу виконувати 8–10 разів

Straddle (8)





Фото (авторське) 4.57.
Straddle

Вправа дозволяє зміцнити м'язи ніг та черевного преса.

1. Крок однією ногою боком на степ-платформу
2. Крок другою ногою на степ-платформу (стоїмо обличчям до короткого краю платформи).
3. Одну ногу спускаємо зі степ-платформи з одного боку.
4. Другу ногу спускаємо зі степ-платформи з іншого боку.
5. Повертаємо першу ногу на степ-платформу.
6. Повертаємо другу ногу на степ-платформу.
7. Спускаємося з платформи першою ногою (ми повинні спуститися в те місце, звідки почали рух).
8. Спускаємося з платформи другою ногою (приставляємо її до першої) (фото (авторське) 4.57)

Вправу виконувати 6–10 разів

Turn step (4)	
 <p style="text-align: center;">Фото 4.58. Turn step Джерело: [188]</p>	<p>Це той самий <i>basic-step</i>, тільки спускаємося зі степ-платформи ми не назад, а вбік.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крок однією ногою на степ-платформу (фото 4.58). 2. Крок другою ногою на степ-платформу і поворот спиною до короткого краю платформи (з якої ноги починаємо рух, до протилежного краю стаємо спиною). 3. Спускаємося однією ногою з платформи з короткого краю. 4. Спускаємося другою ногою з платформи з короткого краю. <p>Вправу виконувати 8–10 разів</p>
Step kick (4)	
 <p style="text-align: center;">Фото (авторське) 4.59. Step kick</p>	<p>Застосування наступної вправи допоможе розвинути основні групи м'язів рук та ніг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Крок однією ногою на кут степ-платформи (правою ногою стаємо на лівий кут і навпаки), переносимо вагу на цю ногу. 2. Другою ногою робимо замах назад, коліно зігнуте (фото (авторське) 4.59). 3. Другу ногу повертаємо на підлогу. 4. Першу ногу ставимо на підлогу поруч з другою. <p>Вправу виконувати 8–10 разів</p>

Джерело: Базові кроки зі степ-аеробіки [162].

Перераховані вище кроки в степ-аеробіці вважаються базовими. На їхній підставі фахівцями з фізичного виховання розроблено безліч інших, більш різноманітних у виконанні

кроків. Будь-які кроки в степ-аеробіці можна модифікувати, виконувати з поворотами або підскоками, а також додавати рухи руками.

Ходьба. Ходьба виконується вперед і назад. Під час виконання ходьби назад, приземлення на стопу відбувається не з п'яти, а з носка – перекочуванням. Період подвійної опори подовжений. Під час руху вільною ногою назад працює задня група м'язів стегна. На відміну від ходьби вперед, відсутня робота чотириголового м'яза стегна, що зменшує час її відпочинку.

Підскоки. Широко застосовуються різні підскоки на обох ногах, на одній, з однієї ноги на іншу (скачки) являють собою найпростіші види стрибків, які виконуються без розбігу, без виражених махових рухів руками і без акцентованих помахів вільної ноги. Для них характерна мінімальна висота польоту.

У фазі відштовхування ноги згинаються в колінних і кульшових суглобах (в межах 135°). Під час відштовхування відбувається підйом зі стопи на носок (згинання стопи) і випрямлення ніг в колінних і кульшових суглобах. Приходячи на опору, потрібно зменшити напруження під час приземлення, яке виконується з носка з переходом на всю стопу, послідовно згинаючи ноги в колінних і кульшових суглобах.

Рухи руками. Рухи руками під час виконання основних елементів можуть бути маховими і робитись в основних (фронтальна, вертикальна, горизонтальна) і проміжних площинах (по діагоналі). При цьому (піднімання рук вгору і відведення в сторони) вони повинні залишатися в полі периферичного зору. У протилежному варіанті це може призвести до зайвого прогинання в поперековому відділі хребта, порушення постави, болю в області спини (фото 4.60).

Для занять аеробікою низької інтенсивності характерна робота рук до горизонтального рівня. У заняттях середньої та високої інтенсивності використовується велика амплітуда рухів – піднімання рук вгору.



Фото 4.60. Рухи руками на заняттях зі степ-аеробіки

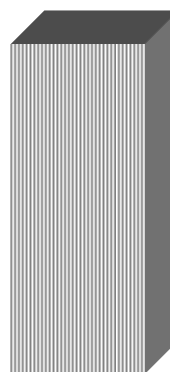
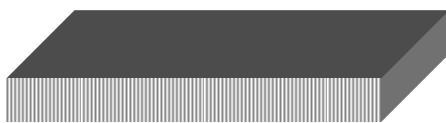
Джерело: [224].

Залежно від часових параметрів рухи руками можуть бути одночасними, послідовними і почерговими.

Під час розучування рухів без участі рук, їх утримують у вільному положенні (руки вільно вниз) або фіксуючи збоку, на тулубі в області стегон (нижче рівня талії), лікті при цьому повернено в сторони. Ставити руки на талію не рекомендується, оскільки плечі піднімуться вгору, а лопатки відведуться від хребетного стовпа, що негативно позначиться на поставі.

Можливе виконання вправ у різних положеннях: в шеренгах (у шаховому порядку), по колу, V-положення (рис. (авторський) 4.61), які застосовуються на заняттях зі степ-аеробіки.

Повздовжнє
розміщення
платформи



Поперечне
розміщення
платформи

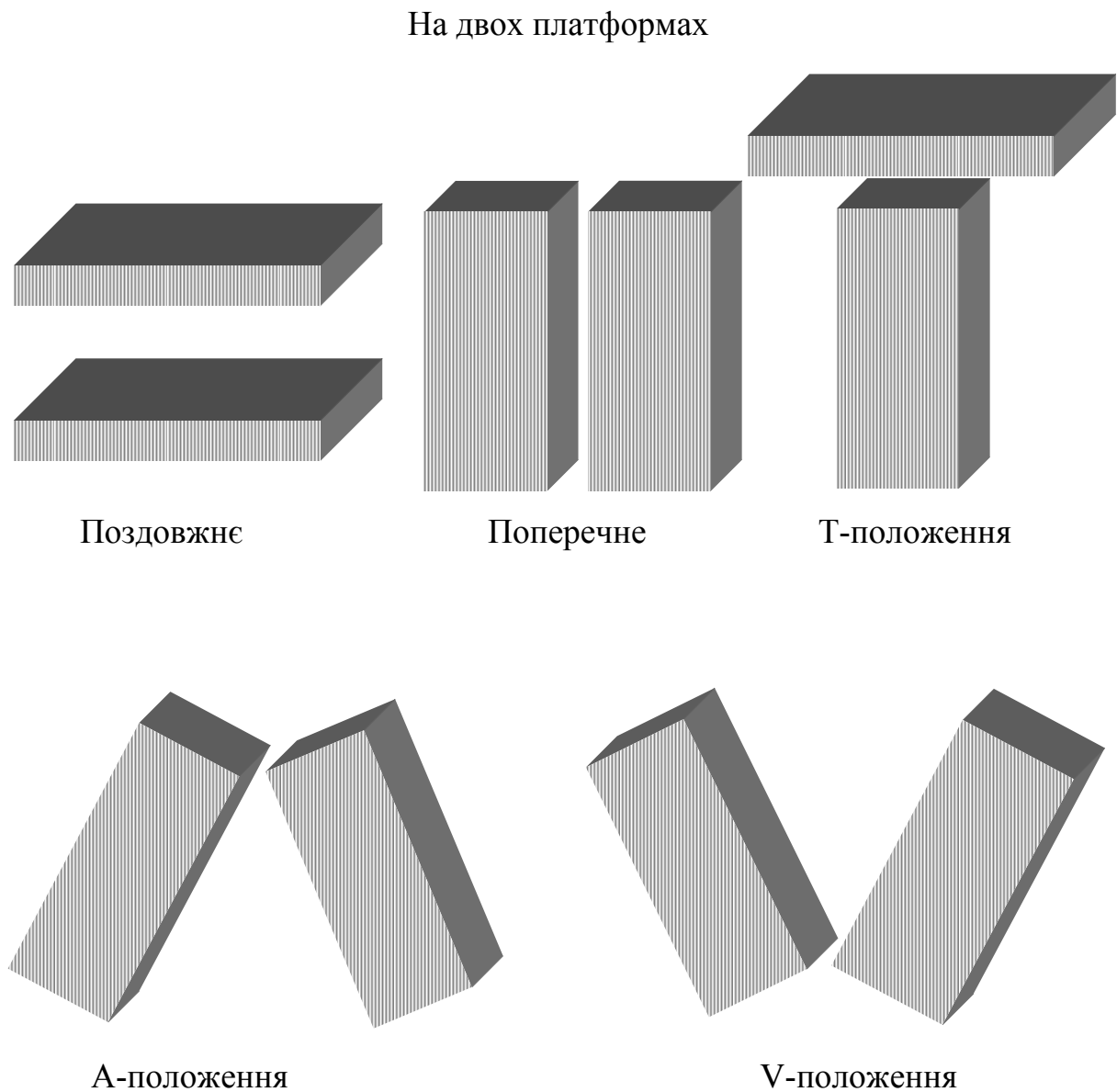


Рис. (авторський) 4.61. Різновиди розміщення степ-платформ

Джерело: [72–75].

Навантаження елементів, які використовуються на заняттях зі степ-аеробіки, повинні розраховуватися таким чином (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Навантаження елементів, які використовуються на заняттях зі степ-аеробіки

Рух із зміною ноги – 40%
Випади – 30%
Переходи через платформу – 15%
Повторні виконання вправ – 10%
Основний крок – 5%

Збільшення навантаження виконується за рахунок таких факторів:

– зміна висоти платформи (підвищення на 5 см збільшує інтенсивність на 12%). Це найефективніший метод підвищення навантаження, однак потрібно враховувати підготовку тих, хто займається, та їх вагу;

- склад застосованих вправ;
- повторні виконання вправ.

Під час виконання вправ зі степ-платформою потрібно додержуватися кількох простих, але важливих правил.

1. Підйом на платформу необхідно здійснювати за рахунок роботи ніг, а не спини.

2. Стопу завжди тримати прямо.

3. Не робити різких рухів, а також рухів тією самою ногою або рукою більше однієї хвилини.

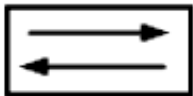


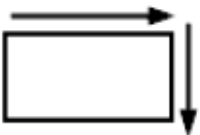
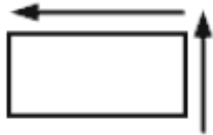
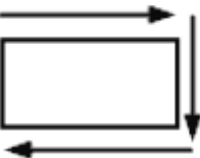
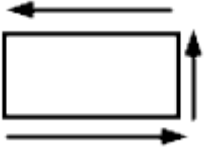

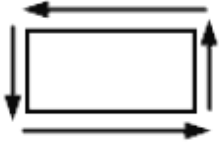
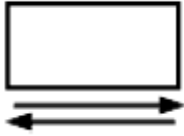

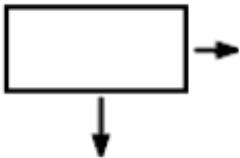
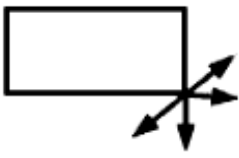
4. За півгодини до занять випити 1–2 склянки чистої води або в міру необхідності робити кілька ковтків між вправами.

4.2.2. Направлення рухів степ-аеробіки

Сучасні програми зі степ-аеробіки неможливі без правильно обраного понятійного апарату – направлення рухів, які дозволяють якісно проводити заняття зі студентами у ВНЗ. Наводимо напрямки рухів, що застосовуються зі степ-платформою (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Основні напрямки рухів

1. Напрямок рухів, що виконується безпосередньо на степ-платформі:		
		
Поздовжнє переміщення	Поперечне переміщення	Діагональне переміщення
2. Напрямок рухів, що виконуються в обхід степ-платформи:		
	Обхід кута степ-платформи	
	Обхід степ-платформи з трьох сторін	
	Повний обхід степ-платформи	
3. Напрямок рухів, що виконуються перед степ-платформою:		
		
З боку в бік	Переміщення по діагоналі (обличчям або спиною)	
4. Напрямок рухів, що виконуються з відходом від степ-платформи:		
		
Відхід з боку	Відхід з кута	

Джерело: [7].

Відходи і обходи здійснюються «кроками» класичної аеробіки: керл, степ-тач, грейпвайн, шосе-мамба (мамба-шосе), а також марш.

Рухи, з якими поєднуються переміщення степ-платформою і відходи від неї, називаються наскрізними і бувають поздовжніми, поперечними та діагональними.

4.2.3. Структура занять степ-аеробіки

Загальновизнаною формою тренувань зі степ-аеробіки є проведення занять, які традиційно охоплюють три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття. На заняттях зі степ-аеробіки підготовча частина представлена розминкою (*warm up*).

Мета розминки – підготувати опорно-руховий апарат і всі системи організму до майбутньої роботи.

Критерієм ефективності розминки є поява перших крапель поту. Відповідно, тривалість розминки складатиме до 10 хв

Розминка на заняттях зі степ-аеробіки складається з трьох частин: вступної, аеробної і *prestretch* (престретч).

Основне завдання **вступної частини розминки** – містить загальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг, тулуба.

Засобом вирішення цього завдання у підготовчій частині заняття є виконання низькоамплітудних, ізольованих рухів (повільний темп), за принципом «згори вниз»: нахили голови в сторони, вперед, кругові рухи в плечовому суглобі, рухи таза вперед-назад, підйоми п'яти і т.д. Під час підготовчої частини розминки необхідно правильно фіксувати корпус і стопи ніг.

Аеробна частина розминки, яка складається з базових і найпростіших основних «кроків» класичної аеробіки. «Кроки» виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку. Причому вони з'єднуюватимуться в найпростіші зв'язки, або йтимуть один за одним за принципом

лінійної прогресії. *Grape wine i Lunge* в розминці не використовуються, оскільки виконання «кроку» на пряму ногу може призвести до травми.

Під час аеробної частини розминки необхідно створити «ефект репетиції», тобто дати можливість тим, хто займається, звикнути до рухів, аналогічні яким будуть виконуватися в основній частині заняття. Тому доцільно включати в аеробну частину розминки рухи, що виконуються за основними напрямками залу – з боку в бік, по діагоналях, вперед-назад, по квадрату і т.д.

Якщо аеробна частина розминки досить інтенсивна, то в організмі того, хто займається, відбуваються такі процеси:

- підвищується ЧСС;
- підвищується частота дихання;
- збільшується систолічний і хвилинний об'єм крові;
- перерозподіляється кровотік: кров відходить від внутрішніх органів і приливає до м'язів;
- посилюється діяльність дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищується здатність м'язів споживати кисень.

Все це сприяє збільшенню можливості кардіореспіраторної системи переносити кисень до м'язів, переходу в процесі розминки до аеробного механізму енергозабезпечення організму.

Заключною частиною розминки є *prestretch* – попередні розтягування м'язів, задіяних в основній частині.

Завдання *prestretch*:

- збільшити розтяжку м'язів та еластичність синовіальних утворень;
- збільшити рухливість в суглобах;
- посилити кровонаповнення м'язів.

Засобами вирішення цих завдань є вправи динамічної розтяжки (уздовж і впоперек) переважно м'язів ніг. Вони використовуються як повноамплітудні рухи (наприклад, почергові згинання ніг в позиції стійка ноги нарізно з нахилом і опорою руками об підлогу), так і пружні рухи, що виконуються в різних суглобах з різних в.п.

Основна частина заняття зі степ-аеробіки. Традиційно основна частина занять зі степ-аеробіки включає аеробний, силовий сегменти, проте залежно від спрямованості занять, послідовність і тривалість основних складових сегментів частин занять може різнитися.

В окремих типах занять, які мають переважно аеробну спрямованість, силовий сегмент основної частини заняття може бути повністю відсутній, або складатися тільки з вправ на зміцнення м'язів черевного преса. За рахунок цього збільшується тривалість аеробного сегмента.

В інтервальних заняттях (*total body workout, step interval*) аеробні вправи виконуються з інтервалами 3–10 хвилин між серіями силових вправ. Під час проведення занять з початківцями (студентами I курсів), а також зі студентами II курсів рекомендується збільшити частку силових вправ на заняттях, насамперед вправи виконуються в положенні лежачи на підлозі (в партері).

Тривалість основної частини занять зі степ-аеробіки для студентів ВНЗ, що включає:

- аеробний пік;
- аеробна заминка;
- заминка (I та II).

В основній частині заняття зі степ-аеробіки аеробний пік вирішує такі завдання:

- підвищуються функціональні можливості організму;
- розвиваються координаційні здібності;
- зниження маси тіла;
- покращується емоційний стан.

Під час аеробного піку відбувається розучування «кроків», зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення вивчених рухів – прогін.

Необхідно регулювати навантаження таким чином, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної потужності:

- від (220-вік) x 0,6x1,15;
- (220-вік) x 0,75x1,15.

Візуальною оцінкою оптимальності навантаження студентів є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів. Проте єдиним точним критерієм інтенсивності навантаження є пульс.

Аеробна заминка. Після численних повторень фінальної комбінації йде аеробна заминка, що складається з двох частин:

- *cool down* (кулдаун);
- *poststretch* (постстретч).

Основна мета *cool down* – знизити ЧСС і відновити дихання. *Cool down* може складатися з тих же «кроків» і зв'язок, що й аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда «кроків» від початку до закінчення *cool down* зменшується. Після цього переходять на ходьбу, під час якої виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню дихання та супроводжуються повноамплітудними рухами рук.

За *cool down* розпочинають *poststretch*. Його мета – відновити довжину м'язів до початкової. *Poststretch* базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же в.п., що і *prestretch*, але кожна поза фіксується й утримується 6 с. Тривалість *cool down* разом з *poststretch* біля 3–4 хв.

Для прикладу наведемо 4 базові вправи, кожна з яких повторюється приблизно 10 разів. На їхній основі можна придумати невеликі танцювальні композиції, з кожним кроком простягаючи руки вперед, вгору, в сторони, виконуючи ними хвилеподібні рухи і різні махи:

- стати на платформу правою ногою, приставити до неї ліву, потім опустити на підлогу праву ногу, приставити до неї ліву. Те саме з лівої ноги.

- стати на платформу правою ногою, приставити до неї ліву, потім опустити на підлогу спочатку ліву ногу, потім праву. Те саме з лівої ноги.

- праву ногу, зігнуту в коліні, поставити на платформу, ліву ногу підняти над підлогою і, не ставлячи на платформу, знову опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те саме з лівої ноги.

– стати на платформу правою ногою, ліву зігнути в коліні і підтягнути вгору і відразу ж опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те саме з лівої ноги.

Сучасні програми включають в себе широкий діапазон тренувальних засобів, що дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації, поетапної кондиційної підготовки, високоінтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму.

Силовий сегмент основної частини (калістеніка). У стандартному часовому занятті калістеніка, або силовий сегмент основної частини займає біля 30 хвилин, починається після престретч в позиції стоячи і включає в себе вправи на більшість м'язових груп.

Завдання калістеніки на заняттях зі степ-аеробіки:

- підвищити рівень розвитку силової витривалості;
- поліпшити силові кондиції;
- сформувати м'язовий корсет;
- скорегувати фігуру шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони.

Силові вправи на заняттях зі степ-аеробіки можуть виконуватися:

– з вільними обтяженнями: гантелями від 1 до 3 кг, боді-бар (штанга в м'якій оболонці) від 5 до 12 кг, обважнювачами і т.д.;

– у подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів (*ecstertubs* – довга гума з ручками, *rababens* – кругла гума), м'ячів, будь-які еспандери і т.д.;

– в подоланні ваги власного тіла і його окремих частин.

Більшість вправ силового сегмента занять узяті з атлетичної гімнастики. Найчастіше опрацювання м'язів у силовій частині починають з великих м'язів ніг, сідниць і спини (вправи «глобального» впливу), закінчуючи дрібнішими м'язами рук, пояса, верхніх кінцівок (вправи «локального» і «загального» впливу). Ці вправи не повинні перевищувати 20% від загальної кількості силових вправ.

Заключна частина заняття. Заключною частиною заняття є *stretch* (стретч) виконується в положенні лежачи, вирішує такі завдання:

– відновити довжину м'язів до вихідного стану, оскільки під час виконання силових вправ м'язи мають тенденцію до скорочення;

– збільшити гнучкість – можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідний стан);

– емоційну розрядку після фізичного навантаження;

– перейти в положення стоячи.

Заклучний стретчинг включає в себе вправи на розтягування для груп м'язів, які у більшості тих, хто займається, розтягнуті слабо і можуть спровокувати травму під час наступних занять.

Так, недостатня еластичність м'язів і синовіальних утворень пояса верхніх кінцівок призводить до порушення постави («округлення спини»), що під час заняття створює додаткове навантаження на хребет. На відміну від усього заняття, заклучний *stretch* створюється структурно-хореографічним методом і виконується під заспокійливий музичний супровід, який обирає викладач для занять зі степ-аеробіки.

Stretch починається з положення лежачи на спині, в якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується й утримується протягом 8–10 с, також виконуються почергові підтягування ніг руками до тулуба, як прямі, так і зігнуті з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг в сторони і т.д.

Далі здійснюється плавний перехід, де виконуються нахили вперед, в сторони, а також розтягування м'язів стегна в положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно, а також вправи на рівновагу з опорою на одну ногу, наприклад, вправа «Шпагат» (фото 4.62).



Фото 4.62. Вправа «Шпагат»

Джерело: [240].

Передбачено III рівні інтенсивності на заняттях зі степ-аеробіки у ВНЗ:

I рівень (низький). Робота виконується в діапазоні 30–50% максимальної ЧСС, визначеної з використанням формули «220 – вік». Ви робите кроки і виконуєте вправи, але при цьому можете спокійно розмовляти (дихання не збивається). У цьому випадку під час виконання вправ на ступі спалюється близько 250 калорій на годину.

II рівень (середній). Робота виконується в діапазоні 50–70% максимальної ЧСС. Ви намагаєтеся все повторювати за викладачем, робите енергійні кроки, іноді стрибки, але це вже важко – дихання збивається. У цьому випадку степ-аеробіка для студентів значно ефективніша. За годину ви витратите близько 350–400 калорій.

III рівень (високий). Робота виконується в межах 70–85% максимальної ЧСС. Ви рухаєтеся навколо ступу, виконуєте стрибки, додаєте рухи руками. За такої інтенсивності тренування ви спалите близько 500 калорій.

4.2.4. Зміст та особливості побудови силових занять

На цих заняттях особлива увага приділяється розвитку сили та силовій витривалості для тих, хто займається. Щоб прискорити досягнення позитивного результату (знизити відсоток

жирового компонента маси тіла, створити м'язовий корсет, провести корекцію фігури), активно використовується, на заняттях зі степ-аеробіки зі студентками I–II курсів, спеціальне обладнання: обважнювачі, гантелі, килимки, степ-платформи, боді-бари, гумові амортизатори, м'ячі, скакалки, слайди та ін.

Сьогодні в межах цього напрямку існує досить велика кількість занять різних видів. Тому силові заняття користуються великою популярністю серед студентів і проводяться практично на всіх заняттях з фізичного виховання.

На заняттях зі степ-аеробіки вправи спрямовані на розвиток силовій витривалості, виконуються в такому порядку:

1) в положенні стоячи – м'язи ніг, сідничні м'язи, м'язи пояса верхніх кінцівок, м'язи вільних верхніх кінцівок, м'язи спини, косі м'язи тулуба;

2) в положенні лежачи (на килимі) – м'язи преса живота, м'язи стегна (задня, бічна, внутрішня поверхні), м'язи спини, м'язи грудей і вільних верхніх кінцівок.

Розрізняють чотири види силових вправ, під час виконання яких долається:

- вага власного тіла (або частини тіла);
- опір амортизатора, пружних предметів і пристосувань на пружинній основі;
- вага/опір партнера;
- використовується вільне обтяження (гантелі, боді-бари, обважнювачі і т.д.).

До силових вправ відносять і ізометричні вправи (йога, каланетика), але, через специфіку цього виду вправ, вони використовуються переважно на заняттях зі степ-аеробіки відповідного напрямку. Інші перераховані види вправ може бути включено в заняття, згідно з робочою навчальною програмою «Фітнес», розробленою викладачем на кафедрі фізичної культури і спорту.

Різновиди силових занять

1. **Body Sculpt** для початківців. Заняття, спрямоване на зміцнення основних м'язових груп тривалістю 80 хвилин. Може проводитися як з використанням степ-платформи, так і без неї. Включає: розминку, основну і заключну частини.

У розминці розучується зв'язка (частіше на 16 рахунків), що складається з найпростіших «кроків» аеробіки. Не рекомендується використовувати складні або великі зв'язки, оскільки тривалість розминки не повинна перевищувати 10 хвилин. Під час використання степ-платформи рухи виконуються без переходів через неї, тому що на підлозі, за степ-платформою, повинні знаходитися гімнастичні килимки, гантелі та інше обладнання, необхідне для заняття. Тому використовуються тільки три грані степ-платформи.

Основна частина заняття складається з силових вправ на зміцнення м'язів. Їхнє опрацювання здійснюється в послідовності, наведеній на початку даного розділу. На степ-платформі ця частина може починатися з багаторазових повторень (серії по 1 повторенню, а також по 3, 7, 15, 23 і 31 повторення) таких «кроків», як *Knee up*, *Curl*, *Leg back*, *Leg side*, з поступовим переходом до повільнішого темпу роботи. Далі слідує комплекс вправ з гантелями та іншим обладнанням. На степ-платформі можна поєднувати виконання деяких «кроків» з вправами для м'язів верхніх кінцівок. Так, добре поєднуються: *Knee up* і підйом на біцепс, *Basic step* і підйом рук вперед, *V-step* і розведення рук убік і т.д.

Партерною частиною завершується навантаження на основні м'язові групи і здійснюється перехід до заключної частини заняття, до якої входять вправи на розтягування.

Рухи на силових заняттях зі степ-аеробіки для студентів-початківців йдуть від простого до складного. Поступове підвищення інтенсивності вправ відбувається за рахунок: збільшення темпу виконання силових вправ; збільшення довжини важеля працюючої кінцівки (за рахунок, наприклад, заміни підйому зігнутої руки підйомом прямої руки); комбінування в одній вправі навантаження на верхні і нижні частини тіла.

Вправи рекомендується починати з одного і того ж або подібного йому в.п. Слід спрямовувати роботу над м'язами, які відчують опір сили тяжіння в одному і тому ж положенні. Проте, щоб давати відпочинок підтримуючим м'язам і суглобам, необхідно вносити в заняття деяку різноманітність.

Під час виконання плавних переходів від руху до руху (за рахунок виконання вправ для декількох груп м'язів з одного вихідного положення) утворюється ланцюжок силових вправ, який може бути як симетричним (в цьому випадку повтор в іншій бік не потрібен), так і асиметричним, одностороннім, коли потрібен повтор в інший бік (наприклад, розгинання однієї руки назад для зміцнення трицепса).

2. ABL (*abdominal, buttucks, legs*). Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів ніг і черевного преса, тривалістю 80 хв. Включає розминку, основну і заключну частини.

3. АВТ. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і преса, тривалістю 60 хв. Складається з розминки, основної та заключної частин.

4. *Upper Body*. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 60–80 хв. Включає розминку, основну і заключну частини.

5. *Pump*. Заняття, спрямоване на зміцнення основних груп м'язів шляхом використання міні-штанги (її вага може досягати 20 кг і більше), тривалістю 60–80 хв. У процесі заняття виконуються різні жими, тяги, нахили і присідання. Цей різновид силового заняття зі степ-аеробіки рекомендується тільки для високого рівня фізично підготовлених студентів.

6. Інтервальні заняття (*interval*). Заняття, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів, тривалістю 80 хв. Їхньою відмінною особливістю є чергування через певний часовий проміжок аеробних і силових фрагментів (інтервалів), що дозволяє зміцнити серцево-судинну систему і розвинути силову витривалість. Заняття складається з розминки, основної та заключної частин.

Розрізняють такі заняття: *Total Body Workout* і степ-інтервал.

6.1. Total Body Workout. В даному занятті чергування фрагментів відбувається через 3–5 хв. Аеробні фрагменти, до яких входять в себе високоударні амплітудні рухи, стрибки, біг, без повернення до попереднього руху і без об'єднання рухів у зв'язки, змінюються силовими вправами, причому протягом одного інтервалу через тимчасове обмеження опрацюється тільки одна група м'язів. Допускається використання степ-платформи.

6.2. Step-interval. Заняття проводиться з використанням степ-платформи. Зміна фрагментів здійснюється через кожні 10–12 хв (максимум 15). Для силової частини характерне навантаження за один фрагмент двох груп м'язів. У роботу включаються м'язи-антагоністи (наприклад, вправи на трицепс виконуються після серії вправ на біцепс). Отже, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку і йде процес відновлення, роботу починає друга група.

На закінчення підкреслимо, що велика популярність силових занять серед тих, хто займається, обумовлена не тільки відносно швидким досягненням результату тренувань, а й тим, що з усіх різновидів занять можна вибрати той, що найбільше підходить, і опрацювати саме ті групи м'язів, які найбільше цього потребують.

4.3. Танцювальна аеробіка та її характеристика

Сучасний напрям фітнесу – танцювальна аеробіка, або стретчинг, – це програма, заснована на однойменних спеціально розроблених музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Його ще називають «низькоударною аеробікою», тому що дані фізичного навантаження не припускають виконання вправ лежачи на килимку, або за допомогою спеціальних снарядів і пристосувань.

Танцювальна аеробіка приваблює своєю доступністю, творчою спрямованістю й емоційністю. Відмінність танцювальної аеробіки від властиво танців полягає в тому, що під час тренування рухи практично безперервні, тоді як на заняттях з танців доводиться робити паузи, щоб розучувати нові рухи.

Вона «вбиває двох зайців»: і спалює калорії, сприяючи загальному оздоровленню організму, і навчає студентів мистецтву танцю хоч не на професійному, але на цілком гідному рівні.

Заняття з танцювальної аеробіки дозволяють підтримувати тіло в прекрасній фізичній формі, стимулюючи пружність м'язів, сприяючи спалюванню жиру. Крім того, аеробіка танцювального напрямку, на відміну від атлетичної гімнастики, — це прекрасний антидепресант, що дозволяє розвинути в молодій людині не тільки гнучкість, пластичність і граціозність, а й «творчу жилку», змінивши зміст занять залежно від власних переваг, фізичних можливостей та інтересів.


Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії.

Хореографічна підготовка. Гімнастичні, танцювальні елементи

В хореографічній підготовці використовують VI позицій ніг, з яких виконують різні вправи і рухи. Під час виконання всіх вправ необхідно слідкувати за виворітністю ніг (табл. 4.9.).

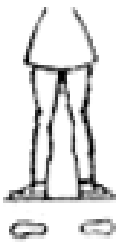



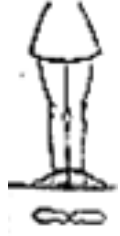
Таблиця 4.9

Позиції ніг, які застосовуються в хореографії

<i>Перша позиція</i>	
	п'яти разом, носки розведені в сторони і утворюють одну лінію, вага тіла розподілена на всі пальці

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Продовження табл. 4.9

<i>Друга позиція</i>	
	аналогічна першій позиції, але п'яти нарізно і знаходяться на відстані довжини стопи
<i>Третя позиція</i>	
	ноги разом, п'ята однієї ноги, стикається попереду з серединою стопи іншої ноги, носки розвернуті в сторони
<i>Четверта позиція</i>	
	одна нога знаходиться попереду другої ноги на відстані довжини стопи, носки розведені в сторони так, щоб носок однієї ноги був на рівні п'яти другої ноги, а стопи паралельні
<i>П'ята позиція</i>	
	аналогічна четвертій, але стопи з'єднані
<i>Шоста позиція</i>	
	стопи розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, носки на одній лінії

Танцювальні кроки	
	М'який крок – виконується з носка поступовим перекатом на всю стопу, без поштовхів. Руки вільно рухаються в боковій площині вперед і назад (мах лівою вперед, права рука рухається вперед і навпаки)
	Ковзний крок – виконується ковзним рухом носка вперед і поступовим перекатом на всю стопу. Руки рухаються вільно в боковій площині вперед і назад
	Гострий крок – маленький крок лівою, згинаючи праву вперед, відтягнувши носок і торкаючись ним підлоги біля лівого носка
	Перекатний крок може бути підготовчим кроком до вальсового кроку. Ковзним рухом лівого носка вперед, одночасно піднявшись на носок правої ноги, виконати перекаат з лівого носка на всю стопу з наступним згинанням ноги у коліні
	Високий крок – крок лівою вперед, згинаючи праву ногу вперед (стегно і гомілка утворюють прямий кут). Ліва рука вперед, права рука в сторону–назад. Рух виконується вільно з енергійним махом стегна і рук з фіксованим положенням рук і стегна

На заняттях з танцювальної аеробіки дуже часто застосовується перехресний крок, який виконується двома способами.

1) Права нога ставиться перед лівою чи позаду неї, потім виконується крок лівою в сторону. В цьому разі рух відбувається вліво і навпаки.

2) Права нога ставиться перед лівою, потім ліва нога ставиться у сторону на носок; ліва нога ставиться перед правою, права нога ставиться у сторону на носок. Рух відбувається вперед. Якщо ногу ставити назад перехресно, рух буде відбуватися назад.

3) Крок «Ялинка» – перехресний крок правою перед лівою, крок лівою в сторону, перехресний крок правою назад, крок лівою в сторону. Те саме виконується лівою ногою, рух відбувається вправо.

Регулярні заняття танцювальною аеробікою дозволяють не тільки вибудовувати правильні пропорції тіла, а й зробити організм здоровим і витривалим.

Основа танцювальних програм складається з кількох музичних напрямів: хіп-хоп, латина, фанк, джаз-модерн та інші. Для кожного з цих напрямів танцювальної аеробіки характерною є своя музика і рухи. Ефективність і користь танцювальної аеробіки настільки очевидні, що не потребують доказів. Молоді люди, що займаються цим видом фітнесу, відзначають, що вони не тільки худнуть, танцюючи танцювальну аеробіку, а й відчувають поліпшення самопочуття. Крім того, специфічні рухи допомагають розвивати пластичність і гнучкість. Цей вид аеробіки не має обмежень, за бажання можуть танцювати студенти, які мають відхилення у здоров'ї, під наглядом викладача (фото 4.63).



Фото 4.63. Джаз-модерн

Джерело: [187].

Рекомендації для студентів-початківців, які планують займатися танцювальною аеробікою:

- заняття повинні бути регулярними (не менш 2–3 разів на тиждень);
- розпочинати вправи необхідно не раніше як через 1,5 години після їжі;
- після занять зі танцювальної аеробіки не слід відразу обідати або лягати;
- протягом декількох годин після занять з танцювальної аеробіки відбувається інтенсивне спалювання жиру;
- незважаючи на наявність фізичних навантажень, рекомендується дотримуватися принципів раціонального харчування, уникаючи наднадмірностей.

Регулярно відвідуючи заняття, можна досягти таких цілей:

- знизити вагу;
- зміцнити м'язи;
- поліпшити поставу;
- зробити фігуру привабливою;
- нормалізувати серцево-судинну систему.

Танцювальна аеробіка – захоплююче і корисне заняття. Важливо знати, що танцювальна аеробіка для початківців повинна проводитися тільки разом із викладачем, завдяки чому виключається ймовірність отримання травм.

Принципи танцювальної аеробіки

В основі танцювальної аеробіки – різні танцювальні напрями. Кожний різновид танцювальної аеробіки характеризують рухи і музика, відповідно до певного стилю танцю. Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, які сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищують позитивний фон заняття зі студентами.

Тривалість занять зі студентами у ВНЗ танцювальною аеробікою триває 80 хвилин. У процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів особливо в нижній частині тіла, а також виконуються вправи на м'язи тулуба, де коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей.

Залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, можна обрати заняття для студентів-початківців, із середнім і високим рівнем підготовки. Серед недоліків цього напрямку малоінтенсивне, ніж у заняттях інших напрямів фітнесу, навантаження, а також відсутність силової частини (за винятком занять із джаз-аеробіки).

У танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів, а саме:

- поліцентрика – рухи, які починаються з різних центрів і здійснюються таким чином, що різні частини тіла працюють незалежно одна від одної, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;
- ізоляція – рух, здійснюваний однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;
- мультиплікація – один рух, що розкладається на безліч складових на одну ритмічну одиницю;
- опозиція – рух, який навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;
- протихід (варіант опозиції) – рух однієї частини тіла назустріч іншій.

В одних заняттях використовується тільки один з перерахованих принципів, в інших – два принципи і більше залежно від запланованих викладачем програмою з фізичного виховання у ВНЗ.

4.3.1. Структура занять з танцювальної аеробіки та її різновиди

Структура та зміст занять з танцювальної аеробіки в цілому традиційна, як і класична аеробіка, але їх проведення має низку суттєвих відмінностей.

Сучасні технології танцювальних програм характеризуються широким діапазоном засобів дії на організм тих, хто займається, висуваючи в окремих випадках доволі високі вимоги до методики викладання, арсеналу технічного забезпечення (музичного супроводу) занять, специфікою контингенту тощо.

Через те, що розробка і практична реалізація сучасних варіантів танцювальної аеробіки поєднані з різними методологічними підходами, використання особистої, часом довільної, термінології, їхня типологічна характеристика потребує урахування стандартів у структурі та змісті різновидів танцювальної аеробіки.

Розминка. Щоб організм адекватно сприйняв навантаження, його необхідно підготувати, виконуючи вправи для рук, плечового пояса, тулуба, ніг і шиї, зрозуміло, під будь-яку ритмічну музику.

Аеробна фаза. Є основною для досягнення оздоровчого ефекту вправ. Характеризується помірними навантаженнями, які збільшують частоту дихання й серцевих скорочень, але при цьому не порушують рівноваги між вдихом і видихом. Оптимальний пульс в аеробній фазі 140–160 ударів на хвилину. Здійснити перевірку інтенсивності аеробних вправ можна за допомогою «тесту на розмову», якщо під час заняття ви можете підтримувати розмову, отже, навантаження припустиме.

Силова фаза. Силові вправи повинні становити не більше 10 хв від заняття з танцювальної аеробіки.

Вони містять:

- присідання;
- віджимання;
- стрибки та інші види навантажень.

Під час силової фази відбувається зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення витривалості серцево-судинної і дихальної систем, збільшення гнучкості й амплітуди рухів важливіших зон суглобів, корекція фігури, покращання психоемоційного стану тих, хто займається.

Заклучна частина. Припиняти вправи раптово не рекомендується: це небезпечно різким падінням артеріального тиску. Після завершення занять не можна зупинитися або сідати: якийсь час потрібно походити по залі, розім'яти м'язи, виміряти пульс і дочекатися, поки серцевий ритм нормалізується (дод. 5).

Структура занять із джаз-аеробіки

Одним із розповсюджених варіантів аеробіки є заняття із джазової аеробіки. Заняття із джазової аеробіки називаються – **джаз-зерсайс**, їхньою метою є усунення недоліків постави та формування вміння відображення музичного змісту за допомогою рухів.

Даний вид аеробіки походить від джазового танцю, який склався як вид професійного музично-танцювального мистецтва до початку ХХ ст. у США в результаті взаємодії африканської та європейської музичних культур. Характерними рисами джазу є: темброва своєрідність, поліритмія, колективна імпровізаційність. Напряму джаз-аеробіки виник тільки в 90-х рр. ХХ ст., Однак елементи джазу вже багато років широко використовуються в оздоровчій та ритмічній гімнастиці.

Заняття із джаз-аеробіки відрізняються від занять з класичної аеробіки та степ-аеробіки тим, що в них тонус м'язів тулуба не підтримується постійно;

На заняттях із джаз-аеробіки використовуються всі принципи рухів танцювальної аеробіки: поліцентрика, ізоляція, мультиплікація, опозиція і принцип протиходу.

Сьогодні існують заняття класичного і афро-негритянського джазу (з включенням елементів негритянських танців).

Структура занять із джаз-аеробіки помітно відрізняється від структури інших танцювальних занять, що застосовується на заняттях із студентами ВНЗ, тому необхідно розглянути її детальніше.

Структура занять:

1) *розминка* (ізоляція), тобто опрацювання окремих суглобів, і загальна розминка, що включає з'єднання рухів в окремих суглобах і джазовий стретч – вправи на розтягування м'язів з використанням усіх позицій ніг (руки часто знаходяться в положенні на підлозі). Також в розминці використовуються варіанти джазової ходьби для розминки гомілковостопних, колінних і кульшових суглобів та хореографія рук (використовуються рухи класичної хореографії);

2) *партерна частина* представлена вправами на опрацювання м'язів черевного преса. У групах студентів з високим рівнем підготовки ця частина занять виключається;

3) *основна частина*, що складається з кросу – різних рухів з переміщенням по залу, і танцювальної композиції. В процесі навчання рухи спочатку повільно розучуються, потім виконуються у швидкому темпі;

4) *заминка статодинамічного характеру*, що включає деякі рухи з композиції, а також повороти, випади, рухи стегнами і т.д.

У джаз-аеробіці широко використовується рух по хресту: (рис. 4.64).

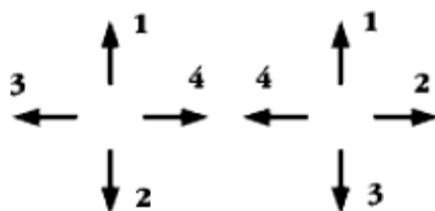


Рис. 4.64. Схема руху по хресту із джаз-аеробіки

Основою заняття із джаз-аеробіки є джазова ходьба (один з її варіантів – *Кемел-стен*). На заняттях водночас із специфічними джазовими рухами використовуються і «кроки» класичної аеробіки – *V-step, Grape wine, Pivot, Open step* (з поворотом стегна), *Chasse, Mambo, Step-touch* стрибком. Широко використовуються повороти, проходи в діагональ.

Такі заняття рекомендується проводити зі студентами II курсу, середнім та високим рівнем підготовленості, які мають уявлення про основи джазового танцю.

Як вже зазначалося, на основі джаз-аеробіки сформувалися нові різновиди танцювальної аеробіки. Йдеться про фанк-аеробіку, хіп-хоп-аеробіку (стріт-аеробіку).

Структура цих занять, яка використовується на заняттях з фізичного виховання зі студентами у ВНЗ, ідентична структурі танцювальних, тобто включає розминку, основну та заключну частини. Силова частина відсутня.

1. Фанк-аеробіка. Фанк-аеробіка являє собою послідовне і безперервне виконання різних танцювальних рухів середньої інтенсивності. Це заняття включає елементи різних танцювальних культур: джазу, стріта, репу, хіп-хопу. Специфіку хореографії визначають стилі, що лежать в основі цього напрямку (джаз і африканський танець) (фото (авторське) 4.65).



Фото (авторське) 4.65. Фанк-аеробіка

Для цього виду занять характерна вільна пластика рук, хвилеподібні рухи корпусом, в результаті чого значне навантаження лягає на опорно-руховий апарат (хребет). Використовуються всі принципи рухів: ізоляція, мультиплікація, протихід, опозиція.

Розминка. Заняття починається з так званого *Ketch*, активного руху, який виконується одночасно в колінному, гомілковостопному і тазостегновому суглобах. *Ketch* виконує функцію розминки, готуючи організм до навантаження.

1. Починаючи групову (фанкову) ходьбу, викладач показує зв'язку (або її частину у швидкому темпі), після чого група розпочинає її розучування в повільному темпі.

2. В перерві між розучуванням вправ група студентів знову переходить на ходьбу.

Після цього зв'язка багаторазово повторюється у швидкому темпі. Потім так само розучується наступний фрагмент і т.д.

До основної частини заняття входять такі кроки, які виконуються з класичної аеробіки в поєднанні з елементами сучасної хореографії для рук і ніг, що виражається засобами популярної музики, залежно від обраного стилю, в даному випадку фанк-стиль.

Серед «кроків» аеробіки найпопулярніші *Step-touch* (на місці, з просуванням, з постановкою опорної ноги назад на носок), *Touch-front*, *Knee up*, *Grape wine* (особливо перехресно попереду), повороти, *V-step*, *Curl* стрибком, випади (у тому числі глибокі).

Часто використовується *Ketch* в різних положеннях, хвилеподібні рухи тулубом, плечима, руками, переступання, перебіжки, повороти з положення ноги перехресно, підйоми на носки (перекати з носка на п'яту), рухи стегнами. Також характерне з'єднання ніг стрибком і виконання поворотів з *plie* (фото 4.66).



Фото 4.66. Curl стрибок

Джерело: [177].

На заняттях із фанк-аеробіки часто виконуються ковзаючі рухи. Такі заняття передбачають наявність у тих, хто займається, певної хореографічної підготовки, відвідувати їх рекомендується студентам, які мають високий рівень підготовки (танцювальні здібності).

2. Хіп-хоп-аеробіка. Це популярний танцювальний напрям, який інколи називають стріт-денс. На заняттях з хіп-хоп-аеробіки використовуються всі основні принципи рухів: поліцентрика, ізоляція, мультиплікація, протирух, опозиція; включає всі «кроки» фанку, але вони, також і *Ketch*, виконуються більш інтенсивно (іноді на підскоках), крім того, відсутні хвилеподібні фанківські рухи. У вправах допускається використання рухів брейку, основою рухів хіп-хопу є підскоки і підстрибування, які отримали назву *ню-джек-свінг* (фото 4.67).



Фото 4.67. Виконання вправи з хіп-хоп-аеробіки

Джерело: [200].

3. Латина-аеробіка – напрям, який виник в результаті значного інтересу тих, хто займається, латиноамериканськими танцями. Запальна характерна музика і витончена пластика рухів сприяють популяризації цих занять зі студентами у ВНЗ. З одного боку, латина-аеробіка виявляє деякі спільні риси з народними танцями (сальса, меренге, самба, мамбо та ін.), від них запозичено чимало рухів, згодом адаптовані до занять оздоровчої спрямованості, з іншого боку – має свої характерні особливості (фото 4.68).



Фото 4.68. Латина-аеробіка
Джерело: [165].

Техніка рухів у латина-аеробіці відрізняється від техніки в змагальних бальних танцях. В основному ці відмінності зводяться до такого: в змагальних танцювальних композиціях рухи відбуваються на носках, колінні суглоби випрямлені, тоді як на заняттях з аеробіки завжди здійснюється постановка ноги з носка на п'яту.

Надаємо структуру занять з латина-аеробіки для студентів у ВНЗ.

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

1) *Розминка*, що складається з напівкругових обертів головою, стегнами (так звані вісімки), кругових рухів плечима та ін.

2) *Основна частина* – розучування рухів і їх багаторазове повторення у швидкому темпі.

3) *Заминка*, самостійне виконання вправ, яке складається з динамічної композиції, з послідовним використанням статичних вправ на розтягування м'язів і танцювальних рухів у повільному темпі.

Рухи на заняттях із латина-аеробіки будуються на принципі мультиплікації:

– відсутність силової підготовки в основній частині заняття;

– активне використання поворотів;

– хореографії рук і хльостоподібних рухів ногами в підготовчій та заключній частинах заняття.

У процесі виконання рухів жорстко фіксується корпус, лопатки зведені, прес напружений, рухи йдуть від талії, активно працюють стегна.

На заняттях латина-аеробіки сформувалась низка «кроків», які стали типовими для цього виду оздоровчих занять, окремі з них (*March, Cha-cha-cha, Mambo, Pivot* та ін.) використовуються в інших видах аеробіки. Розглянемо частину з них детальніше.

March – варіант ходьби, виконання якої починається з постановки зігнутої ноги на носок, коліно повернене всередину. Потім вага тіла переноситься з носка на п'яту, коліно випрямляється, стегно веде вбік.

Visck – крок, що виконується на два рахунки:

1 – крок в бік провідною ногою;

і – крок опорною ногою перехресно позаду ведучої;

2 – крок провідною ногою на місці.

Ча-ча-ча – ***Chasse***, що виконується без стрибка, на кроках, з додаванням рухів стегнами.

Mambo – «крок» класичної аеробіки, що виконується в стилізованій манері.

Pivot – «крок» класичної аеробіки – поворот навколо опорної ноги. В латина-аеробіці *pivot* часто виконується з кроку.

Quick mambo – «крок», що виконується на три рахунки:

1 – крок провідною ногою перехресно попереду опорної;

2 – крок опорною ногою на місці;

3 – крок провідною ногою поруч з опорною.

Основний «крок» *Mambo* – «крок», що виконується на два рахунки:

і – мах від коліна ведучою ногою;

1 – крок провідною ногою вперед;

і – крок опорною ногою на місці;

2 – крок провідною ногою поруч з опорною.

Основний «крок» самба – «крок», що виконується на два рахунки:

1 – крок провідною ногою вперед/назад;

і – крок опорною ногою вперед/назад в сторону;

2 – приставити провідну ногу до опорної.

Cross – «крок» класичної аеробіки, що виконується в стилізованій манері. В латина-аеробіці перед *cross* роблять крок (фото 4.69).



Фото 4.69. Вправа Крок-Cross

Джерело: [217].

Румба (кукарача) – рух стегнами в один і другий бік, що нагадує вісімку:

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

I – крок провідною ногою в бік на носок з частковим переносом ваги, нога зігнута коліном всередину, з одночасним випрямленням опорної ноги;

i – повний перенос ваги на провідну ногу, стегно відводиться у бік назад, опорна нога ставиться на носок;

2 – крок опорною ногою на місці;

i – крок провідною ногою поруч з опорною (фото 4.70).



Фото 4.70. Румба (кукарача)

Джерело: [215].

4. Рок-н-рол-аеробіка. Цей різновид танцювальної аеробіки, який виник на основі парного побутового імпровізованого танцю американського походження, що отримав широку популярність в середині ХХ ст. Танцювальна аеробіка увібрала в себе кращі досягнення цього танцю. Запальна музика та нескладні комбінації «кроків» приваблюють чимало бажаючих. Основа руху – рок-н-рольний «крок».

На заняттях з рок-н-рол-аеробіки зі студентами використовуються рухи, побудовані на принципі мультиплікації (фото (авторське) 4.71).

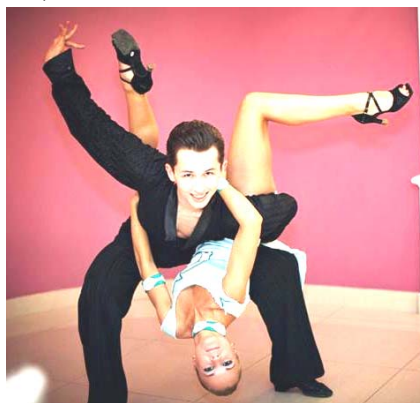


Фото (авторське) 4.71. Рок-н-рол-аеробіка

Використовуються переміщення, повороти, стрибки, біг. Заняття з рок-н-рол-аеробіки складається з розминки, основної та заключної частин.

Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається завдяки популярній музиці, яка використовується на заняттях зі студентами у ВНЗ.

4.4. Шейпінг та його місце в системі оздоровлення

Керівною ідеєю, що призвела до виникнення шейпінгу, є створення ефективної гнучкої системи впливу, спрямованої не тільки на фізичний розвиток, оздоровлення людини, вдосконалення його рухової функції, а яка б вирішувала такі соціально і психологічно важливі для сучасної людини завдання, як корекція фігури, покращання постави, вдосконалення координації руху з урахуванням, як побутового, загальнофункціонального значення, так і соціального, тобто – зміна результатів діяльності суб'єкта залежно від людського оточення, а також відчуттів і самооцінки людини в сучасному суспільстві.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг чимало прихильників.

Як головний конструктивний засіб впливу, в основу системи шейпінгу, були покладені переважно гімнастичні вправи силового напрямку локального і загального призначення, що застосовуються відповідно до принципу їхньої строгої регламентації. Частина завдань, що вирішуються в системі шейпінгу, вирішується також за рахунок використання допоміжних засобів, що не виключають спецхарчування, аксесуари та ін.

Шейпінг – система гімнастичних та танцювальних вправ, підтримана сучасними комп'ютерними технологіями та спрямована на вдосконалення фізичного, духовного і естетичного розвитку, створення іміджу сучасної людини (фото 4.72).



Фото 4.72. Вправа з шейпінгу

Джерело: [229].

Шейпінг – це ціла система, направлена на підвищення привабливості і фізичного вдосконалення людини. Тренування з шейпінгу є комплексом вправ, що послідовно впливають на різні м'язи тіла. Тренувальний ефект досягається шляхом багатократного повторення циклічних вправ. Повторення виконуються в помірному темпі на велику кількість разів до повного стомлення (досягнення індивідуального максимуму).

Протягом останніх років набула популярності низка напрямів та програм із шейпінгу: «шейпінг-класик», «шейпінг-хореографія», «шейпінг-терапія», «синхро-технологія», «шейпінг-про», шейпінг-програма «Вічно молоді», «шейпінг-стиль», «шейпінг тонких тіл», «шейпінг-юні», шейпінг для підлітків.

Шейпінг-система в її сучасному вигляді стоїть в одному методологічному ряду з програмами оздоровчого тренування, об'єднаними терміном «аеробіка» зі студентами ВНЗ.

Основні сучасні різновиди останньої: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробіка резист-а-бол, *Martial Art*, боді-шейпінг, боді-стайлінг, боді-кондиційна аеробіка, таргет-тонінг, *Pump-Aerobic*, пілатес, спінінг або сайклінг, йогаробіка, *Power yoga* (активна йога).

Програма з шейпінгу для студентів I–II курсів у ВНЗ складається з двох етапів, кожний з яких вирішує певні завдання.

Завдання першого етапу:

- підвищити стан здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату);
- нормалізувати масу тіла;
- підняти рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу:

- корекція фігури за допомогою різноманітних видів рухової активності та раціонального харчування.

4.4.1. Історичні витоки шейпінгу

Програма занять шейпінгом (від англ. *shaping* – надавати форму, формувати) була розроблена ленінградським фахівцем під керівництвом І.В. Прохорцева в 1988 році і існує як офіційно запатентована система.

Назва «шейпінг» є похідною від англійського слова «*shape*», тобто формування, надання форми. Називаючи свою систему, автори мали на увазі, що змістом розробленої ними моделі тренування є формування тіла людини, створення певних тілесних форм. Вчені визначили, що одні лише аеробні навантаження недостатні для комплексного оздоровчого впливу на організм, необхідно використовувати силові вправи, спрямовані на корекцію фігури і поліпшення загального функціонального стану тих, хто займається.

Шейпінг динамічно розвивався. У 1991–1995 рр. розроблено такі методики:

- шейпінг-хореографія (досконалість фігури);
- шейпінг-терапія (для людей з кардіологічними проблемами і проблемами з хребтом);
- шейпінг для старших;
- шейпінг-юні (для занять з підлітками);
- чоловічий шейпінг.

Концепція шейпінг-догляду і компенсаторних продуктів в шейпінг-харчуванні, спосіб моделювання одягу та зачісок –

шейпінг-стиль. Це дозволило шейпінгу гармонійно об'єднати фізичну культуру, мистецтво, моду і стати системою фізичного вдосконалення людини.

Шейпінг починав свій розвиток з невеликого 60-метрового залу в Ленінграді. Його розробила і займалася ним група любителів фізичних вправ у вільний від основної роботи час.

Зараз шейпінг вийшов на міжнародний рівень. Відкрито зали у 20-ти країнах світу: США, Норвегії, Ізраїлі, Франції, Італії, Німеччині, Канаді, Китаї та ін.

Види шейпінг-систем

Класичний шейпінг – система гімнастичних вправ (переважно силових) у певній послідовності, що дозволяють коригувати окремі параметри зовнішнього оформлення статури У 1990–1995 рр. до «класичного шейпінгу» було розроблено ще й такі методики.

1. Шейпінг-хореографія – мистецтво руху або уміння правильно і красиво ходити, рухатися, жестикулювати (фото 4.73).



Фото 4.73. Шейпінг-хореографія

Джерело: [166].

2. Шейпінг-терапія – спрямована на реабілітацію людей, що мають фізичні недуги (остеохондроз, ожиріння) і низький рівень розвитку фізичних якостей (фото 4.74).



Фото 4.74. Шейпінг-терапія

Джерело: [195].

3. Шейпінг-го – призначений для поглибленого фізичного вдосконалення шляхом впливу не тільки на форму тіла, а й граціозності, навчанню красиво рухатися і т.д. (фото (авторське) 4.75).



Фото (авторське) 4.75. Шейпінг-го

4. Шейпінг-стиль – підбір фасонів одягу, зачіски, макіяжу з урахуванням індивідуальних можливостей фігури, зовнішності і психології людини.

5. Шейпінг-харчування – доглянутість, здорове харчування і використання якісних продуктів харчування.

6. Шейпінг тонких тіл – призначений не тільки для фізичного вдосконалення, а й духовного розвитку на основі останніх наукових відкриттів в області фізики та біології.

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

7. Аква-шейпінг – заняття є цілком універсальним засобом дії на організм тих, хто займається, з метою підвищення рівня їхнього фізичного стану

У ньому використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну: чиста, прозора вода, естетичний вигляд викладача; вдало підібраний музичний супровід), і тому, що вправи виконуються в умовах водного середовища (фото (авторське) 4.76).



Фото (авторське) 4.76. Аква-шейпінг

8. Шейпінг для чоловіків призначений для застосування на заняттях фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла. Спортивна спрямованість занять з шейпінгу має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях та показових виступах.

9. Шейпінг-юні (для підлітків), який застосовується на заняттях з шейпінгу є комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів, а також існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного преса й плечового пояса шляхом використання загальних засобів тренування низької інтенсивності (фото 4.77).



Фото 4.77. Шейпінг-юні (для підлітків)

Джерело: [241].

Отже, шейпінг позиціонується із системою фізичного вдосконалення людини потребою в здоров'ї, красі, привабливості, що становлять основу життєвих пріоритетів особистості, слугує мотивом розробки чітких систем шейпінгу (шейпінг-хореографія, шейпінг-терапія, шейпінг-го, шейпінг-стиль, шейпінг-харчування, шейпінг тонких тіл, аква-шейпінг, шейпінг для чоловіків, шейпінг-юні (для підлітків)) для усунення проблем, пов'язаних з надмірною вагою і недоліками фігури, що дало можливість переважно жіночому населенню позбутися численних комплексів.

Прагнення людини «бути у формі» допомогло винайти шейпінг-системи, що стало найефективнішим способом перебудови людського тіла за допомогою фізичного управління, об'єднавши у собі фізичну культуру, мистецтво і моду.

4.4.2. Структура та зміст занять з шейпінгу

Основні засоби шейпінгу – загальні фізичні вправи, залежні від методичної доцільності, виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах. Найважливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ – аналіз показників збільшення маси та рівня рухової підготовленості студентів.

Принципи проведення занять з шейпінгу зі студентами у ВНЗ

До основних принципів проведення шейпінгу зі студентами на заняттях у ВНЗ належать: *принцип доступності, принцип біологічної доцільності, програмно-цільовий принцип, принципи індивідуалізації, взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил, краси та естетичної доцільності.*

Методика занять шейпінгом базується на традиційній формі проведення уроків.

Принципи навчання в шейпінгу. Процес навчання в шейпінгу в основному побудований на реалізації класичних дидактичних принципів. Щодо специфіки шейпінгу найбільш важливими є принцип наочності та принцип свідомості і активності навчання.

Перший з них реалізується не тільки в «живому» показі вправ викладачем, а й у широкому, принципово важливому використанні демонстраційних засобів, насамперед – відео-показів вправ.

Другий з названих принципів передбачає усвідомлений вибір програми, свідоме й активне ставлення до виконання вправ, баланс свідомості і активності в роботі тих, хто займається, і викладача, зважений вибір спеціальних вправ з урахуванням медичного огляду, рівня підготовленості та особливостей статури студентів на заняттях з шейпінгу у ВНЗ.

Робота згідно з принципом систематичності й послідовності також повинна відповідати в шейпінгу таким вимогам:

– навчально-тренувальна робота повинна будуватися відповідно до системно побудованого індивідуалізованого плану занять;

– процес навчання і тренування повинен будуватися як послідовне чергування етапів роботи з чіткою програмно-цільовою поступовістю завдань навчання і вдосконалення студентів, включаючи оперативну корекцію раніше намічених завдань навчання і тренування.

Принцип регулярності та поступовості тісно пов'язаний з попереднім і потребує виконання основних правил побудови процесу роботи в шейпінгу:

- навчальна і тренувальна робота повинна будуватися на основі регулярної повторності тренувань, з оптимальною акумуляцією їхнього ефекту;

- тренувальні навантаження в заняттях повинні суворо контролюватися (як педагогічними, так і, за необхідності, медичними методами) і в будь-якому разі нарощуватися поступово аж до оптимального максимуму.

Принцип міцності передбачає закріплення результатів, одержуваних у процесі навчання і тренування тими, хто займається. Це означає, що:

- систематичні повторні заняття повинні досягти певного рівня формування показників, після чого основна мета навчання і вдосконалення відповідно до індивідуальної програми роботи студента може вважатися досягнутою;

- основні показники, що перетворюються за допомогою навчання і тренування, повинні систематично поетапно контролюватися на предмет надійності відтворення та відповідності параметрам, закладених в індивідуалізовану програму підготовки студентів;

- принципово важливий даний контроль на заключному етапі підготовки; основна мета підготовки може вважатися досягнутою, якщо розвиваються показники за відповідними ознаками (ваги, обхвату, сили, гнучкості, координації та ін.) і досить надійно відтворюються в процесі основних занять, в рубіжному контролі та у віддаленій перспективі.

Система занять шейпінгом для занять зі студентами у ВНЗ забезпечується комп'ютерними технологіями, починаючи з діагностики вихідного стану тих, хто займається, і консультативної допомоги викладачів кафедри фізичної культури і спорту з метою проведення тестування і подальшим підсумковим контролем (заліком). Невід'ємним атрибутом шейпінгу є відео-моніторинг. Крім відео-, аудіо-, телеобладнання, концепція шейпінгу передбачає обов'язкове комп'ютерне програмне забезпечення.

Розділ 4. Різновиди сучасних фітнес-технологій

Основна мета технології «Шейпінг-програмне забезпечення», яка застосовується на заняттях з фізичного виховання зі студентами, є діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку студентів у ВНЗ, включаючи антропометричні тестування соматотипа і його порівняння з модельними характеристиками. Комплекс «Шейпінг-пульсометрія» забезпечує тестування індивідуальних показників ЧСС, починаючи з вихідних даних на кожного студента з підключенням до локальної комп'ютерної мережі у ВНЗ (індивідуальний паспорт «здоров'я» студента).

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масозростаючого показника індекса Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури індексу Піньє, відсоткового відношення м'язової сили до маси тіла тощо.

На підставі цих розрахунків розроблено математичні параметри шейпінг-моделей для студенток I–II курсів, які впроваджувалися на заняттях з шейпінгу, що сприяють покращанню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку важливих рухових якостей і навичок.

Принциповим у системі шейпінгу є ідентифікація соматотипа в цілому, а також індивідуальних морфо-функціональних особливостей тих, хто займається.

Відповідно визначено 3 типи статури (соматотипи), які наведено на фото 4.78:

- А) Ектоморф.
- Б) Мезоморф.
- В) Ендоморф.



Фото 4.78. Соматотипи людини

Джерело: [218].

Для отримання якісних результатів фізичного розвитку на заняттях з шейпінгу застосовується індекс Пінье. Цей показник характеризує тип статури людини. Розраховується на підставі визначення співвідношення росту, ваги і обхвату грудей.

Наведемо приклад формули, за якою розраховується індекс Пінье:

$$П = L - (M + T),$$

де L – зростання в сантиметрах,

M – маса тіла в кілограмах,

T – окружність грудної клітки у фазі видиху в сантиметрах. Суттєве зауваження: жінкам цей параметр потрібно вимірювати під грудьми.

Наприклад, студентка II курсу Тетяна Іванова має:

Зріст (L) – 160 см.

Вага (M) – 48 кг.

T – 75 см.

Вирішення:

$$П = 160 - (48 + 75) = 160 - 123 = 37.$$

Про що говорять цифри?

Більше 30 – астенічний тип з дефіцитом ваги, ближче до ектоморфу.

Від 10 до 30 – нормостенічний тип, ближче до мезоморфу.

Менше 10 – гіперстенічний тип, дебелий чоловік, майже ендоморф.

Комплекс «Шейпінг-пульсометрія» забезпечує тестування індивідуальних показників ЧСС, починаючи з вихідних даних на кожного студента (щоденник) протягом року, а також складанням індивідуального паспорта здоров'я.

Спираючись на загальні педагогічні принципи навчання і принципи оздоровчого тренування, шейпінг ґрунтується також на дотриманні таких важливих принципів, як індивідуалізація

і диференціація підготовки, що створює умови для найбільш повного прояву можливостей і здібностей тих, хто займається, з урахуванням їхніх ціннісних орієнтацій, особистісних, психофізіологічних та фізичних здібностей.

Ефективність занять шейпінгом зі студентами у ВНЗ залежить, у свою чергу, від ряду факторів об'єктивного і суб'єктивного характеру.

Матеріально-технічне та організаційне забезпечення занять шейпінгом грає принципово важливу роль і передбачає виконання низки спеціальних вимог:

- норма площі на одну особу, яка займається;
- наявність кімнати для тестування, двох роздягалень, приміщення, оснащеного комп'ютером з підключенням до Інтернету, ТБ і відео;
- комфортні санітарно-гігієнічні умови, наявність дзеркал для самоконтролю, хореографічного верстата, платформи (подіуму) для викладача, тренажерів та інвентарю, відео-, аудіо- та комп'ютерної техніки.

Тренування з шейпінгу дозволяє швидко та ефективно досягти багатьох ознак здоров'я. Ефект занять буде значно підвищуватись, якщо дотримуватися правильного харчування, режиму дня, користуватися засобами психорегуляції.

Шейпінг-тренування базується на принципі раціонального використання потенціалу ритмопластичних та силових напрямів гімнастики. Побудова занять з шейпінгу має свої методичні особливості – це послідовне поєднання роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості (вправи загального розвитку в режимі нон-стоп, елементи хореографії, класичного, народного та сучасного танцю, хода, біг), а також зі стретчингом (вправи, спрямовані на удосконалення гнучкості та на розвиток рухливості в суглобах), аутотренінгом (створення певних уявлень для регулювання психічного стану), вправами на розслаблення, дихальними вправами тощо.

Характеристика занять з шейпінгу зі студентами у ВНЗ включає спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування.

Під час цих занять інтенсивність фізичного навантаження дозується строго індивідуально:

- для студентів із низькими морфо-функціональними характеристиками передбачено мінімальний темп і невеликі обтяження у процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямованої на розвиток загальної (аеробної) й силової витривалості;

- для студентів, що мають середній рівень рухової підготовленості, використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури та зміцнення «слабких» м'язових груп;

- для студентів із високим рівнем фізичної підготовленості навантажувальна вартість виконаної на заняттях роботи збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного – силового характеру. Темп їхнього виконання середній та швидкий. Підбираючи рухи, важливо дотримуватися раціональної послідовності включення до дії основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового пояса.

Фактори, що впливають на інтенсивність навантаження в шейпінгу:

- частота повторень;
- кількість повторень;
- паузи відпочинку;
- координаційна складність;
- наявність додаткового опору (дрібні тренажери, обтяження);
- вихідне положення (в.п. стоячи – інтенсивність навантаження вище).

До початку занять шейпінгом студенти проходять тестування за допомогою сучасних комп'ютерних технологій для виявлення: фізичного розвитку, рівня функціональних можливостей організму, недоліків фігури, типів нервової системи та ін.

На основі аналізу отриманих даних готують індивідуальну програму занять та індивідуальний паспорт «здоров'я».

Структура занять з шейпінгу для студентів у ВНЗ

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом зі студентами складає 80 хв.

Розминка. Заняття починаються з аеробної частини. Тренування містить спеціалізовану розминку (20% тренувального часу), яка вирішує і завдання розминки для другої частини.

Основна частина заняття. Тренування містить (70%) вправи силової спрямованості, вправи на корекцію фігури та розвиток рухових якостей. Після цього студенти переходять до тренажерів або до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, ритмічної гімнастики в партері.

Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються мультимедійні комп'ютерні системи і дзеркала. Тренувальний ефект досягається шляхом багаторазового повторення циклічних вправ. Повторення виконуються в помірному темпі на велику кількість разів (від 30 до 200 і більше) до повного стомлення. За часом це приблизно 1–4 хв. Після кожної вправи силового характеру виконується вправа на розтягування даної зони. Після цього навантаження переноситься на іншу групу м'язів.

Наводимо приклад вправ для м'язів преса живота, які застосовуються в основній частині заняття з шейпінгу.

Плоский живіт

I. Підйоми.

В.п. – лежачи на спині права нога зігнута в коліні, ліва – випрямлена на підлозі, ліва рука простягнута в сторону.

1. Підніміть праву руку вгору (фото (авторське) 4.79).
2. Упор на лівій, підйом тулуба над підлогою (фото (авторське). 4.80.)
3. Стегна і ліва нога на підлозі, далі треба впертись коліном лівої ноги в підлогу (фото (авторське) 4.81),

4. В.п. – о.с.

Виконуйте вправу 1 хвилину, потім поміняйте сторону.



Фото (авторське) 4.79. Права рука вгору



Фото (авторське) 4.80. Упор на лівій, підйом тулуба над підлогою



Фото (авторське) 4.81. Ліва нога на підлозі з упором на коліно

II. Скручування по діагоналі.

В.п. – ноги нарізно, руки підніміть вгору під кутом 45°.

1. Права нога назад на носок (фото (авторське) 4.82).

2–3. Руки вниз до правого стегна, зігнувши лікті, плечі поверніть праворуч, одночасно зігніть праву ногу в коліні і підніміть вгору (фото (авторське) 4.83).

4. В.п.

Виконуйте вправу, міняючи сторони, протягом 1 хвилини. Вправа застосовується на групу м'язів преса.



Фото (авторське) 4.82. Права нога назад на носок



Фото (авторське) 4.83. Руки вниз до правого стегна

III. Поза «Планки» з махами.

В.п. – упор лежачи (поза «Планки»).

1. Поворот тулуба в ліву сторону, спробуйте опустити ліве стегно якомога нижче до підлоги або покладіть на підлогу (фото (авторське) 4.84).

2. Швидко поверніться у в.п.

3. Те ж саме, тільки вліво.

4. В.п.

Виконуйте вправу, міняючи сторони, протягом 1 хвилини. Виконуючи цю класичну асану з махами, ви прокачаєте м'язи преса.



Фото (авторське) 4.84. Поза «Планки»

IV. «Складений ніж».

В.п. – упор лежачи на спині.

1. Швидко підніміть руки і ноги вгору і спробуйте доторкнутися пальцями рук стоп (фото (авторське) 4.85).

2. В.п.

Виконуйте вправу 1 хвилину.



Фото (авторське) 4.85. Вправа «Складений ніж»

V. Вправа «Півмісяць».

В.п. – ноги нарізно, руки вгору зі скакалкою.

1–3. Нахилитися в праву сторону, витягнувши ліву ногу в ліву сторону – праву руку і ліву ногу утримуйте на одній лінії (фото (авторське) 4.86), затримайтеся на 10 секунд.

4. В.п.

5–7. Те ж саме, тільки в другу сторону.

8. В.п.



Фото (авторське) 4.86. Вправа «Півмісяць»

Заключна частина. Заклучний сегмент (10%), в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання основної програми заняття зі студентами обов'язково потрібно врахувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

– для м'язів грудей, спини, рук 40–90 с, 7–15 повторень кожного руху в підході;

– м'язів стегон, сідниць 90–150 с, 15–25 повторень;

– м'язів живота 150–180 с, 15–20 повторень.

У шейпінгу існують чіткі вимоги до виконання вправ.

1. Точне дотримання ключових параметрів руху (впливу).

2. Достатня амплітуда (висока) руху.

3. Естетичне виконання вправи.

4. Ритмічність дихання під час виконання вправи (посиленний вдих).

Для необхідності корегування фізичного розвитку програма з шейпінгу заснована на матеріалі аеробіки, калланетики,

стретчингу, бодібілдингу та вправ *аерофітнесу*, яка передбачає комп'ютерне тестування студентів на заняттях для отримання результатів їхньої фізичної підготовленості.

Для різних рівнів фізичної підготовленості студентів протягом року проводиться аерофітнес на перевірку певних параметрів фізичного розвитку (довжина, маса тіла, обхвати зап'ястка, шиї, грудей, талії, стегон тощо), а також рухові тести в результаті чого складаються індивідуальні програми тренування, включаючи рекомендації щодо режиму харчування.

У методиці побудови занять шейпінгом відбувається послідовне опрацювання окремих (проблемних) зон, варіюється навантаження для конкретних груп м'язів, на фоні чого відбувається управління обмінними процесами в період відновлення (харчування і правильного відпочинку) для тих, хто займається.

За типом обмінних процесів, переважаючих в організмі, в період проведення тренування занять із шейпінгу, вони поділяються на два види: анаболічні та катаболічні, для досягнення тих цілей, які ставляться перед шейпінг-тренуваннями.

Анаболічний вид – створення таких умов в організмі за допомогою фізичних вправ і збалансованого харчування, за яких відбувається збільшення м'язової маси тих, хто займається.

Катаболічний вид – створення таких умов в організмі за допомогою фізичних вправ, за яких спостерігатиметься зниження підшкірного жиру і м'язової маси для тих, хто займається.

На катаболічному виді тренування відбувається процес спалювання підшкірного жиру, який характеризується створенням в організмі переважаючих катаболічних умов для розпаду жирової або м'язової тканини, в умовах помірної, максимальної і субмаксимальної інтенсивності, залежно від фізичної та функціональної підготовленості тих, хто займається. Низько-інтенсивне навантаження – це послідовне

опрацювання всіх м'язових груп, яке дозволяє без істотного навантаження на серце і суглоби досягти ефекту втрати організмом енергії.

Катаболічні умови – це негативний енергетичний баланс і створення розумного дефіциту в тих компонентах їжі, з яких може утворюватися жир або м'язи. В результаті чого відбувається поліпшення форми за рахунок зменшення кількості жиру або м'язів в тих частинах тіла, де це необхідно.

Анаболічний вид характеризується покращанням форми частин тіла за рахунок збільшення м'язів, які ці форми визначають.

В результаті даних тренувань відбуваються такі позитивні зрушення:

- зміцнення кістково-м'язової системи;
- поліпшення обмінних процесів в організмі;
- зміцнення імунітету;
- формування постави;
- забезпечення позитивного емоційного фону.

Методи і прийоми навчання в шейпінгу

Методологічна основа занять шейпінгом полягає у традиційному підході, за яким основний зміст методів навчання поділяється на методи словесного впливу, методи наочної інформації та практичні методи.

1. Словесні методи передбачають вербальний контакт викладача і студента на всіх етапах заняття з шейпінгу з використанням як «живої» словесної взаємодії, так і засобів адекватного запису і відтворення.

Методи наочної інформації принципово важливі для організації занять шейпінгом зі студентами. Кардинальним елементом «наочності» відтворення вправи є використання не тільки власне візуального, а й інших сенсомоторних відображень дії-руху. Це, зокрема, м'язово-рухові відчуття, темпоритмічне сприйняття повторних дій у вправі (зокрема – на слух, з використанням музики), можливі елементи тактильного

і навіть больового відчуттів (наприклад – під час виконання вправ для розвитку рухливості в суглобах, вправи на розтяжку).

Практичні методи з навчання вправам шейпінгу визначено ключовою частиною методології.

У шейпінгу рекомендовані як «цілісні» методи навчання, так і навчання за методом поділу на частини. Через те, що вправи шейпінгу належать до категорії загальнорозвиваючих вправ, і як правило, не вимагають формування автоматизованої рухової навички, вони легкодоступні для розподілу на частини, що підлягають вивченню, після чого відтворюється цілісно оформлений рух.

Прийоми навчання. В шейпінгу методи навчання застосовуються комплексно, доповнюючи один одного, причому вирішальну роль відіграють окремі, найхарактерніші, прийоми та засоби:

- оперативний коментар і пояснення;
- музика як моторно-організуючий і емоційний чинник;
- прийоми фізичної допомоги і «проводки»;
- самоконтроль дій;
- контроль естетики рухів.

Програмне забезпечення занять шейпінгом

Комп'ютерна технологія «Шейпінг-програмне забезпечення» створена з метою інформаційної підтримки рішень, що обирається викладачем під час проведення занять шейпінгом зі студентами. Цей комплекс забезпечує вирішення таких завдань.

1. Уведення, систематизація та накопичення даних про фізичний розвиток тих, хто займається (медичне, антропометричне тестування, візуальна оцінка фігури і зовнішності в цілому).

2. Аналіз даних тестування з метою оцінки стану здоров'я тих, хто займається (рівень розвитку їхніх фізичних якостей, ступінь готовності до занять шейпінгом того чи іншого рівня фізичної підготовленості).

3. Визначення ступеня відхилення параметрів фігури студентів від параметрів шейпінг-моделі відповідного зростання та конституційного типу (соматотип).

4. Розробка диференційованих програм занять у розрахунок на індивідуальні особливості тих, хто займається, з визначенням відповідного обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

5. Здійснення оперативного медичного контролю в період тренувань з метою корекції тренувальних навантажень (вимірювання ЧСС).

6. Аналіз ефективності впливу занять шейпінгом, як засобу корекції фігури і ступеня наближення реальних антропометричних параметрів до заданої моделі (індивідуальні програми фізичного розвитку студента).

7. Аналіз ефективності роботи викладачів на заняттях з шейпінгу;

8. Визначення фактичного режиму харчування тих, хто займається шейпінгом, його енергетики та спрямованості в зіставленні з нормативними показниками, показаними для даної моделі, і складання (коригування) індивідуальних дієт;

9. Експрес-пульсометрія і кардіосупровід тренування.

Правила занять з шейпінгу для студентів у ВНЗ

Перше правило. Ви можете займатися або на схуднення (катаболічний режим тренування), або на нарощування м'язів у потрібних місцях (анаболічний режим). Поєднати режими неможливо, тому тренери рекомендують спочатку худнути, а потім вже коригувати те, що вийшло.

Друге правило. Потрібно слідувати режиму харчування. Не їжте за 2 години до і 3 години після тренування. Після тренування можна їсти овочі і фрукти з невеликою кількістю каші з цільного зерна, молочні продукти, м'ясо, яйця, все, що містить протеїн.

Третє правило. Всі вправи виконувати в швидкому темпі (основна частина заняття), пульс повинен бути від 130 до

150 уд./хв під час занять з шейпінгу (міряти пульс краще пульсоміром, але можна і порахувати самотійно за допомогою годинника з секундною стрілкою).

Для середнього та високого рівня фізичної підготовленості вправи виконувати динамічно з обважнювачами. Такий варіант не підходить новачкам і тим, у кого є травми. Хто хоче наростити масу, працюють з обважнювачами і додатковим опором у повільнішому режимі.

Четверте правило. Основний принцип тренування в шейпінгу – багаторазове повторення вправ. На відміну від класичного фітнесу, кожену вправу необхідно відпрацьовувати протягом однієї хвилини, а кожену групу м'язів – 4–5 хвилин.

Відмінність шейпінгу від аеробіки

Аеробіка допомагає скорегувати фігуру через навантаження на м'язи, змушуючи їх працювати. Результатом є рівномірна корекція фігури.

У шейпінгу ж зовсім інша мета – строго спрямована на корекцію фігури, тобто не спільна корекція, як в аеробіці, а корекція тих зон тіла, які цього потребують (їх зазвичай називають проблемними).

Основна складова шейпінгу полягає в корекції фігури за допомогою спеціальних комплексів вправ, які умовно можна розділити на дві групи:

I група – для корекції верхньої частини тулуба (рук, грудей, спини, пресу).

II група – для корекції нижньої частини тіла (стегон, сідниць, ніг).

Використовуючи різноманітні програми шейпінгу, можна отримати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 80 хвилин занять на тиждень цілком достатньо.

В цілому сплав з трьох напрямів шейпінгу – тренування, дієти і масажу дає такі результати, що незабаром ви зможете пишатися своєю фігурою.

У шейпінгу та аеробіки абсолютно різні напрями, незважаючи на те, що обидва комплекси сприяють оздоровленню

організму і поліпшенню зовнішності. Але мета у цих систем різна. Питання в тому, чому кожна з них сприяє більшою мірою: здоров'ю чи зовнішності?

На заняттях з шейпінгу навантаження дозуються строго індивідуально. Тільки в цьому випадку вони дають найбільший ефект. В аеробіці ж головною метою є підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Фахівцями складаються програми для оцінки переважно функціональних показників організму тих, хто займається. Аеробіка спрямована не стільки на корекцію фігури, скільки на загальне оздоровлення організму і підняття життєвого тону.

Причому основна вимога до виконання аеробних вправ полягає в тому, щоб пульс протягом усього фізичного навантаження досягав щонайменше 130 уд./хв і був можливо близький до оптимального, що ще раз підкреслює спрямованість аеробіки не стільки на корекцію фігури, скільки на загальне оздоровлення організму і підняття життєвого тону.

Різні біохімічні процеси, які відбуваються під час занять тим чи іншим видом аеробіки, вважаються аеробними (вся діяльність протікає за рахунок споживання кисню із зовнішнього середовища). Комплекс фізичних навантажень в шейпінгу складається на базі таких процесів: катаболізм (речовини розщеплюються, щоб заповнити енергетичні витрати людини) і анаболізм (або синтез тканин). Тому тренування в шейпінгу мають два напрями: катаболічний і анаболічний.

Різниця між шейпінгом і аеробікою полягає в підборі вправ.

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури за допомогою спеціальних фізичних вправ.

Всі комплекси вправ у шейпінгу розроблено таким чином, що навантаженню піддаються ті м'язи, які в повсякденному житті працюють менше від інших, але істотно впливають на форму тіла. У шейпінгу активно використовуються додаткові засоби (гантелі легкої ваги, гімнастичні палиці, похилі дошки та ін.), що дозволяють виправити недоліки фігури в бажаних місцях.

Характерною рисою аеробіки є наявність аеробної частини занять, під час якої тренуються серцево-судинна і дихальна системи. Аеробіка приваблива своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків залежно від інтересів, фізичного стану, віку, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Враховуючи такі відмінності, вибір між аеробікою і шейпінгом повинен виходити з результатів, яких необхідно досягти. Якщо потрібно вдосконалити своє тіло, то краще зайнятися шейпінгом, якщо ж зменшити вагу і поліпшити загальний стан організму, то – аеробікою. В цілому ж і шейпінг, і аеробіка є відмінними засобами підтримки фізичної форми і зміцнення здоров'я.

Можна відзначити такі позитивні зрушення під час занять шейпінгом:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість під час напруженого фізичного навантаження;
- обсяг легень збільшується, а окремі дослідження позв'язують це з високою тривалістю життя;
- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;
- зміцнюється кісткова система;
- шейпінг допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами;
- підвищується працездатність;

Шейпінг – реальний шлях до схуднення чи підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект найбільше приваблює молодих жінок займатися шейпінгом. Але потрібно сказати, що фізичні вправи можуть тільки сприяти схудненню, а головним фактором є дієта.

Отже, шейпінг та аеробіка сприяють як загальному оздоровленню організму, так і поліпшенню зовнішності, однак в основі кожного з комплексів маємо системи фізичних вправ, різні за цілями, методам і засобам їхнього досягнення.

В основі цих систем закладено динамічні навантаження, що підкоряються загальним принципам поступовості і систематичності. Заняття проводяться в поєднанні з музичним

супроводом. Ці напрями чинять активний вплив на фізичний і функціональний стан організму, виховують культуру рухів, за рахунок естетично правильного виконання вправ, підвищують емоційність, а також є профілактикою різних захворювань.

Шейпінг – це система фізичних вправ, переважно силових, для жінок, головною метою якої є корекція фігури, в поєднанні з відповідною системою живлення. Під час занять шейпінгом навантаження дозуються строго індивідуально, вплив засобів на організм має локалізований характер.

Аеробіка – система вправ в циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання тощо), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Головною метою є підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Аеробіка пропонує достатню різноманітність вправ, в числі яких і популярні види спорту. Всі засоби, що застосовуються в аеробіці, стимулюють серцеву та дихальну активність за рахунок споживання великої кількості кисню.

Шейпінг з його системою вправ нерозривно поєднується з дієтою, безсумнівно, є засобом схуднення і підтримки ваги в нормі, що приваблює дівчат і молодих жінок, хто займається саме цим видом спортивної діяльності.

Для студентів, які мають проблеми з опорно-руховим апаратом, рекомендовані тренування у воді (аквафітнес).

Також вибір між аеробікою і шейпінгом повинен виходити з результатів, яких необхідно досягти. Якщо потрібно вдосконалити своє тіло, то краще зайнятися шейпінгом, якщо ж знизити вагу і поліпшити загальний стан організму, то – аеробікою.

Отже, обираючи напрям, необхідно враховувати статеві, вікові особливості контингенту, рівень фізичної та функціональної підготовленості, відхилення у здоров'ї, обмеження та наявність протипоказань до занять фізкультурно-спортивною діяльністю. В цілому ж і шейпінг, і аеробіка є відмінними засобами підтримки фізичної форми і зміцнення здоров'я студентів, які займаються у ВНЗ.

ВИСНОВКИ

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається.

Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їхньої професійної психофізичної компетентності. Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які, крім обов'язкових навчальних занять, регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом, активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати ознаки пріоритетного завдання, яке вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме ця ознака застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Вважається, що основними завданнями цього процесу є: забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності; відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану; відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей; досягнення максимального результату рухової діяльності; формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка

певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати таким вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчих ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму під час виконання самостійних занять.

Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організовані в межах програм занять оздоровчим фітнесом, особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. Відповідно, перспективним напрямом подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращання функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Адаптація – процес, у ході якого людина пристосовується до чинників зовнішнього та внутрішнього середовища.

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям.

Анаболізм – сукупність процесів синтезу тканинних і клітинних структур, а також необхідних для життєдіяльності сполук.

Анорексія – психобіологічне захворювання, яке характеризується підвищеним страхом набрати надмірну масу тіла.

Бали – у спорті це умовні одиниці, які приводять до відповідності деякі вимірювання або кваліметрично визначені параметри. Переведення таких вимірювань або кваліметричних даних у бали відбувається за так званими шкалами оцінювання.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними важелями, які виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Величина – це властивість чогось, що може бути виділено серед інших властивостей і оцінено тим чи іншим способом, у тому числі і кількісно.

Вибіркова сукупність (вибірка) – сукупність чисел (варіант), що відібрана спеціальним способом для статистичної обробки і є частиною генеральної сукупності.

Відтворення – це процес актуалізації накопиченого індивідуального досвіду життя і діяльності людини.

Вікові норми – норми, визначені для людей певного віку чи певної вікової категорії.

Властивість – якісна категорія, що визначає таку сторону об'єкта (явища, процесу), яка обумовлює його відмінність або подібність з іншими об'єктами (явищами, процесами) і виявляється в його відношеннях до них.

Гіподинамія – обмежена рухова активність, яка є результатом малорухомого способу життя, професійної діяльності, тривалого лікувального режиму, перебування людини в умовах невагомості (при тривалих космічних польотах).

Дисциплінованість передбачає наявність постійного виконання встановленого режиму поведінки в умовах виконання вольових дій.

Електроенцефалографія – інструментальна методика, що дозволяє визначати стан центральної нервової системи людини.

Електрокардіографія – інструментальна методика, що дозволяє визначати стан серцево-судинної системи людини.

Електроміографія – інструментальна методика, що дозволяє реєструвати біоелектричну активність скелетних м'язів людини.

Електроподографія – інструментальна методика, що дозволяє реєструвати часові характеристики рухів спортсмена (наприклад, біомеханічні параметри бігового кроку).

Електротензодинамографія – інструментальна методика, що дозволяє реєструвати зусилля спортсмена при взаємодії з опорою.

Ергометрія – інструментальна методика, що дозволяє зробити оцінку системи енергозабезпечення при м'язовій діяльності людини.

Еталон – це засіб вимірювання (або комплекс засобів вимірювання), що забезпечує відтворення та збереження одиниці вимірювання, а також передачу їхнього розміру засобам вимірювання, що стоять нижче перевірної схеми, та затверджений як еталон у визначеному порядку.

Єдність вимірювань – стан вимірювань, за якого їхні результати виражаються в узаконених одиницях вимірювань, а характеристики похибок або невизначеності вимірювань відомі та із заданою ймовірністю не виходять за встановлені межі.

Загальне середовище (систематичне, розділене, міжсімейне) – ті елементи середовища, які є загальними для порівнюваних родичів.

Засіб вимірювання – це технічні засоби, які використовуються під час вимірювання і мають нормативні метрологічні властивості.

Індивідуальні норми – норми, визначені для однієї людини, які дозволяють точніше оцінити свій стан і можливості, міру свого успіху під час виконання рухового завдання.

Інтелект – а) загальна здібність до пізнання і вирішення проблем, яка визначає успіх будь-якої діяльності і розвиток інших здібностей; б) система всіх пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уяви.

Інтенсивність фізичного навантаження – це кількість роботи, що виконується протягом одиниці часу.

Інформативність (пояснення, виклад) – це властивість тесту, яка визначається як міра точності фенотипічного прояву певної характеристики (якості, здібності) тестованого.

Історія фізичної культури – це наука про закономірності розвитку ідей, організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання та спорту, пов'язаних з економічними, політичними та культурними умовами буття суспільства. Історія фізичної культури означає розповідь про минуле, про те, що сталося, а потім було досліджене, пізнане і може бути використане у майбутньому.

Калланетика – це заняття для покращання фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп.

Кардіореспіраторна витривалість – це здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Кваліметричні тести – тести, зміст яких не дозволяє під час їхнього виконання одержати кількісні результати прямим вимірюванням.

Кваліметрія – сукупність методів, способів, прийомів кількісного оцінювання якісних характеристик і ознак.

Кінестезія – це комплексне відчуття розтягування м'язів і їхнього напруження при тактильному відчутті ваги (рідини або предмета).

Конституція (людини) – стійкі, генетично зумовлені особливості морфології, фізіології та поведінки людини.

Концентрація уваги – це високий ступінь зосередженості на предметі.

Корекційна робота у фітнесі – система засобів впливу психолога на особистість спортсмена чи тренера, що сприяють психологічній і поведінковій гармонізації, усуненню відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, а також усуненню їхніх психологічних проблем.

Ментальний тренінг – це система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Метаболізм – зміна, перетворення.

Нормативний документ – документ, який установлює правила, загальні принципи чи характеристики різних видів діяльності або їхніх результатів. Цей термін охоплює такі поняття як «стандарт», «кодекс усталеної практики» та «технічні умови».

Об'єм навантаження за педагогічною оцінкою – це кількість елементів, комбінацій, вправ технічної і фізичної підготовки, а також загальна кількість занять і їхня тривалість.

Об'єм навантаження за фізіологічною оцінкою – це кількісні затрати енергії, сумарна реакція пульсу та інших показників, зареєстрованих під час занять фізичними вправами.

Одиниця вимірювання – фізична величина певного розміру, прийнята для кількісного відображення однорідних з нею величин.

Оцінка – це результат проведення процедури оцінювання, що характеризує об'єкт оцінювання.

Оцінювання – це процес визначення оцінок одного або декількох ознак об'єкта на основі зібраної інформації.

Педагогічна оцінка – це узагальнююча міра успіху в певному тестовому завданні.

Порівняння – процес аналізу і синтезу, за допомогою якого встановлюється подібність і відмінність окремих об'єктів.

Психічні властивості – це продукти прояву свідомості, які виступають у вигляді здібностей, темпераменту, характеру, схильностей, переконань і т.д.

Психологічна діагностика – це наука про методи класифікації і диференціації людей за психологічними і психофізіологічними ознаками.

Психологічні тести – це стандартні випробування, які дозволяють визначити розвиток психологічних особливостей людини.

Психопрофілактика у спорті – діяльність психолога, спрямована на своєчасне попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних відносинах у спортивних групах, запобігання конфліктам між спортсменами та тренерами тощо.

Релаксація – розслаблення.

Роуп-скіпінг – це комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах.

Рухова навичка – це дія, доведена в процесі навчання до високого ступеня досконалості, автоматизму у виконанні.

Рухова пам'ять – це такий вид пам'яті, при якому фіксуються образи рухів і дій.

Руховий (кінезіологічний) потенціал – це морфофункціонально, біомеханічно і психологічно забезпечений системно-

функціональний комплекс умінь і навичок, формування цілеспрямованих рухових дій із заданими кількісними і якісними характеристиками.

Рухові уяви – це відтворення образів власних рухів і дій, а також образи способів і прийомів рішення рухових завдань.

Слайд-аеробіка – це заняття з різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту.

Спінбайк-аеробіка – це заняття, яке проводиться з використанням спеціального велотренажера, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-велосипедиста.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки. У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності.

Сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів або фізичних явищ при їхній безпосередній дії на органи чуття.

Сприйняття простору – це процес відображення протяжності предметів, об'єктів дійсності у вигляді форми, величини, об'єму предметів, об'єктів, а також відстані між ними, їхнього взаємного розміщення, віддаленості і напряму в розміщенні за показниками тривимірного простору.

Сприйняття рухів – це процес відображення переміщення предметів, об'єктів дійсності, а також змін в часі їхнього розташування у просторі, включаючи відображення рухів, які здійснюють інші люди, і власних рухів.

Степ-аеробіка – це тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах.

Стретчинг – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращання еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах.

Танцювальна аеробіка – це заняття, яке засноване на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру.

Тераробіка – це заняття, яке включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом.

Тест – це завдання стандартної форми, за яким проводяться випробування для визначення актуальних або потенціальних властивостей, здібностей людини.

Увага – це направленість і зосередженість свідомості на предметах, явищах, діяльності, думках.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізичне виховання визначається як процес, що забезпечує спрямоване формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі визначає її фізичну дієздатність, чи як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам і виховання (спрямований розвиток) фізичних якостей людини.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із полівінілхлориду.

Функціональний стан – інтегральний комплекс наявних характеристик тих якостей і властивостей організму, які прямо або опосередковано визначають діяльність людини.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Шкала величин – впорядкована послідовність її значень, прийнята за погодженням на основі результатів точних вимірювань.

Шкала оцінювання – це закон переведення результатів тестування чи будь-якого вимірювання в бали, умовні одиниці, який визначає відповідність результату і його оцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В.Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 12. – С. 30–31.
2. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001 – 422 с.
3. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
4. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2005. – № 1. – С. 73–78.
5. Афтимчук О. Уровень сформированности педагогического мастерства фитнес-тренера в системе оздоровительных занятий / О. Афтимчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 46–49.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов ВНЗ физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс. – 2002. – 304 с.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
8. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм / Ю. Беляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 4. – С. 20–24.
9. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С.С. Ермакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.
10. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

Список використаних джерел

11. Билецкая В.В. Использование стретчинг-программ в физическом воспитании студенток / В.В. Билецкая, И.Б. Бондаренко // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : Международная научно-методическая конференция, 2–3 февраля, 2012 г. – М., 2012. – С. 13–14.
12. Білецька В.В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В.В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 124–126.
13. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61.
14. Білецька В.В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / Є.М. Петренко, І.Б. Бондаренко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – № 1 (19). – 2012. – С. 264–270.
15. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика / Ж.А. Білокопитова, О.О. Тимошенко, Т.В. Нестерова. – К., 1998. – 127 с.
16. Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики / О. Благій, А. Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 38–40.
17. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – № 2. – С. 45–46.
18. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнес» // Теория и методика физической культуры. 1998. – № 3. – С. 24–25.
19. Боровська О.В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту: Дисерт. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фізичн. виховання та спорту: Спеціальність 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.В. Боровська. – Л., 2003. – 231 с.

20. Бренч С.В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С.В. Бренч // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77–79.
21. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев // Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физвоспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 342–279.
22. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика / Н.Ж. Булгакова, И.М. Васильев : РГАФК, 1996. – 78 с.
23. Булгакова Н.Ж. Организация и методика занятий аквааэробикой в глубокой и мелкой воде / Н.Ж. Булгакова, Ю. Полянская, Е. Орешкина // Четвертый Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. – К., 2000. – 343 с.
24. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. канд. пед. наук : (13.00.04) / О.В. Буркова; Российский ГУФКСТ. – М., 2008. – 24 с.
25. Выготский Л. Педагогическая психология / Л. Выготский. – М. : АСТ. Астрель. Хранитель, 2008. – 672 с.
26. Выхорь Е. Основные принципы программирования фитнес-занятий персональным тренером / Е. Выхорь // Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului : materialele conferinței. – Chișinău, 2006. – С. 249–251.
27. Гиптенко А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста / А.В. Гиптенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 13–15.
28. Гоглюватая Н.О. Программирование занятий аквафитнесом с женщинами 21–25 лет / Н.О. Гоглюватая // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук, конгр. – К., 2005. – 551 с.

Список використаних джерел

29. Городинська І. Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії / І. Городинська, Є. Безгребельна // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 76–79.
30. Граневский В. Содержание экспериментальной программы учебнотренировочных занятий для юношей с целью коррекции физического развития средствами бодибилдинга / Граневский Владимир // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : materialele congresului st. intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – P. 170–177.
31. Грибан В.Г. Валеология : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В.Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
32. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 366 с.
33. Гусев И.Е. Фитнес: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2004. – 224 с.
34. Давиденко О.В. Основы програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, В.В. Білецька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86. – Т. I. – С. 66–70.
35. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2004. – 124 с.
36. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах : учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2004. – 86 с.
37. Давыдов В.Ю. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2000. – 158 с.
38. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Краснова, А.И. Шамардин. – Волгоград, 2001. – 178 с.

39. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2003. – 141 с.
40. Дегтярева Е.И. Аэробика – путь к совершенству / Е.И. Дегтярева // Теория и практика физкультуры. – 1999. – № 5. – С. 27–38.
41. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика / Дэбби Лоуренс // Упражнения в воде. – М., 2000. – 254 с.
42. Егоров А.Г. Понятия «спорт» и «физическая культура» в системе социального знания / А.Г. Егоров, М.А. Захаров // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20–22 декабря 2006 года): Доклады конгресса. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 99–101.
43. Єднак В. Особливості використання засобів атлетичної гімнастики для розвитку сили учнів старших класів // Збірн. наук. праць Волин. Держ. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 224.
44. Ермолин С.Н. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой : учебно-методическое пособие / С.Н. Ермолин, Л.В. Силнева. – М., 1999. – 95 с.
45. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г.А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2007. – № 2. – С. 101–108.
46. Загура Ф.І. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Ф.І. Загура, О.М. Лесько, Л.В. Козіброда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 34–36.
47. Замогильнов А.И. Стандартизация определений основных понятий теории и методики физвоспитания и спорта как условие прочного усвоения студентами факультета физической культуры / А.И. Замогильнов, Б.В. Евстафьев // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20–22 дек. 2006 г.) : доклады конгресса. – Россия : Санкт-Петербург, 2007. – С. 119–122.

Список використаних джерел

48. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
49. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методическое пособие / Д.В. Ибель. – М. : Олимпия PRESS, 2006. – 80 с.
50. Ибель Д.В. Термины и понятия в бодибилдинге / Д.В. Ибель // «Термины и понятия в сфере физической культуры» (20–22 дек. 2006 г.) : доклады конгресса. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 129–132.
51. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 228 с.
52. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
53. Иващенко С.М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами / С.М. Иващенко // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 118–121.
54. Калинина Е.А. Фитнес-тренировки: плюсы и минусы / Е.А. Калинина, А.Э. Кутузова, Т.А. Евдокимова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 4. – С. 58–62.
55. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с. : ил.
56. Карпець Л.А. Спортивний жаргон як явище української та англійської мов / Л.А. Карпець, Н.Ю. Петрусенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 223–224.
57. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – JL, 2012. – С. 142–145.
58. Кашуба В.А. Современные подходы к коррекции телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / В.А. Кашуба, В.В. Усыченко // Sportul Olimpic si sportul pentru toti: materialele congresului st. intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 1. – P. 335–339.

59. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 42–46.
60. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / О.Я. Кібальник ; Львів, держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
61. Клименко В.В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
62. Комарова Л.Г. Оздоровительное плавание: проблемы и пути их решения. // Теория и практика физической культуры // Л.Г. Комарова. – 1994. – №11. – С. 34–36.
63. Корнюшенко О. Каланетика – гімнастика для жінок / О. Корнюшенко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : зб. наук. пр. – Кіровоград, 2004. – С. 299–306.
64. Кулькова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : учеб. пособие / И.В. Кулькова, М.М. Расулов, М.Д. Рипа. – М. : Дивизион, 2008. – 336 с.
65. Купер К. Аэробика для здоровья / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – № 9. – С. 12–14.
66. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 196 с.
67. Купер К. Новая аэробика / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
68. Купер К. Эффект аэробных упражнений / К. Купер. // Спорт за рубежом. – 1982. – № 6. – С. 12–15.
69. Левицкий В.В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре / В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск. – 2000. – С. 84–93.
70. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162–169.

Список використаних джерел

71. Линн Р. Пилатес. Путь вперед / Р. Линн, Т. Гордон. – Минск : Попурри, 2003. – 181 с.
72. Лисицкая Т.С. Аэробика : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. I. – 221 с.
73. Лисицкая Т.С. Аэробика: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. II. – 211 с.
74. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М. : Академия, 2008. – 102 с.
75. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версией. Аэробика. Хореография и дизайн урока / Т.С. Лисицкая. – М. : Федерация аэробики России, 2005. – С. 16–19, 28, 29.
76. Луковська О. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні / О. Луковська, С. Гіркiна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 5. – С. 57–59.
77. Луковська О. Унормування та стандартизація україномовної термінології в медицині та спорті / О. Луковська, А. Дмитрієв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – 152–156.
78. Луценко Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д.Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Х., 2003. – № 7. – С. 96–108.
79. Лядська О. Комп'ютерна програма «Fitbaall training» для жінок першого зрілого віку / О. Лядська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 113–115.
80. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
81. Максименко С.Д. Общая психология : учебник / С.Д. Максименко. – М. : Рефа-бук. – К. : Ваклер, 1999. – 528 с.
82. Малець В.І. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання). – навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів : ЧДПІV. – 68 с.
83. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

84. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032101 – Физическая культура и спорт; 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / А.В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
85. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
86. Михайлова М. Коррекция форм и массы тела женщин первого зрелого возраста с помощью индивидуальных фитнес-программ / М. Михайлова // Студент, наука і спорт у ХХІ столітті: матеріали ІІІ Міжнар. наук. конф. студ. – К., 2002. – С. 132–134.
87. Мороз О. Ефективність застосування фітнес-програм для корекції маси та складу тіла жінок 21–35 років / О. Мороз // Слобожанський науково- спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 25–29.
88. Мудрік І.В. Сутність і розбіжності між поняттями «фізична культура», «фізична культура особистості» і «фізичне виховання» / І.В. Мудрік // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : Матеріали Х Всеукраїнської наук.-практ. конф. (29–30 квіт. 2010 р.). – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – Т. 2. – С. 111–115.
89. Озеров В.П. Психомоторные способности человека : монография / В.П. Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 320 с.
90. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм / Н. Опришко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 266–270.
91. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей / Н. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 98–102.
92. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

Список використаних джерел

93. Полякова Е.В. Сравнительная характеристика фитнес-программ для женщин 21–35 лет / Е.В. Полякова, Ю.А. Усачев // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. наук. пр. міжнар. наук. симп. – О., 1998. – С. 177.
94. Прийменко А.В. Повышение мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов средствами фитнес-аэробики / А.В. Прийменко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2005. – № 1/2. – С. 36–42.
95. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / за ред. В.Г. Осінчука, І.К. Попеску. – Львів : Вид-во Світ, 1993. – 312 с.
96. Садовская Ю.Я. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой / Ю.Я. Садовская, Т.Н. Голубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. проф. С.С. Ермакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 9. – С. 137–141.
97. Сандрес М. Гидроаэробика: круговая тренировка в воде / пер. О.А. Ивановой. М., 1990. – 76 с.
98. Сверчкова О. Терабика – новинка на стыке тысячелетий / О. Сверчкова // Аэробика. Лето-2000. – М., 2000. – С. 14–16.
99. Седляр Ю.В. Анализ компьютерных технологий, используемых в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / Ю.В. Седляр // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 86–89.
100. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2009. – 192 с.
101. Семенович С. Вплив засобів атлетичної гімнастики на серцево-судинну систему юнаків 15–17 років // Збірн. наук. праць Волин. Держ. універ. ім. Л. України. – Луцьк, 2005. – С. 358–361.
102. Сергиенко Л. Проблемы оздоровительного фитнеса: внутрисемейные исследования двигательных способностей силовых / Л. Сергиенко, В. Лыпевская // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі України. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 21–26.

103. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт : монография / Л.П. Сергиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 171 с.
104. Сергиенко Л.П. Методология научных исследований в физическом воспитании и спорте / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 282–286.
105. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2008. – 256 с.
106. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2007. – 271 с.
107. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору : підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
108. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 2. – Відбір у різні види спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
109. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : учебное пособие / Л.В.Сиднева, С.А. Гониянц. – М., 2000. – 74.
110. Сиднева Л.В. / учебное пособие по базовой аэробике / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М., 1997. – 48 с.
111. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок / В. Сосіна, А. Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
112. Стамова Л.Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева, С.А. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 33–35.
113. Стрепко Н. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів у студентів / Н. Стрепко // Теоретико-методичні

Список використаних джерел

- основи організації фізичного виховання молоді : матеріали І Регіон, наук.-практ. семінару. – JL, 2006. – С. 146–147.
114. Строганов С.В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С.В. Строганов, І.Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 7. – С. 112–114.
115. Твердохліб О.Ф. Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в СІЛА, Західній Європі, Росії, Україні / О.Ф. Твердохліб, Н.В. Кузьменко, О.Ю. Лускань // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук, пр]. – К., 2010. – Вип. 6. – С. 295–299.
116. Теория спорта / за ред. В.Н. Платонова. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.
117. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихован. і спорту : в 2 т., Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / ред. Т.Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л.К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – 392 с.
118. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихован. і спорту : в 2 т., Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / ред. Т.Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л.К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – 368 с.
119. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
120. Трофимова О.В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – № 6. – С. 65–69.
121. Фонарева Е.А. Социально-педагогические аспекты фитнес-аэробики / Е.А. Фонарева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 89–92.
122. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

123. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.
124. Цыганенко О.И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О.И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 5. – С. 107–110.
125. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.
126. Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – К. : Олимпийская л-ра, 2000. – 367 с.
127. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу / С.М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132–134.
128. Юспа Т.В. Педагогические способности как фактор успешности деятельности инструктора по фитнесу / Т.В. Юспа, Ж.К. Шемет, Н.В. Чумакова // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья : материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Мн., 2006 г. – С. 274–277.
129. Ягелло В. Уровень знаний по вопросам питания у женщин, занимающихся рекреационным фитнесом / В. Ягелло, В. Вечорек, М. Ягелло // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 112–115.
130. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.
131. Bouchard C., Malina R.M., Pürusse L. Genetics of Fitness and Physical Performance. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 1997. – 398 p.
132. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 310 p.

Список використаних джерел

133. Howley E.T. Fitness professional's handbook / E.T. Howley, D.B. Franks. – 5th ed. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 558 p.
134. LaRoche Dain. Effects of Stretching on Passive Muscle Tension and Response to Eccentric Exercise / Dain LaRoche, A.J. Connolly Declan // American Journal of Sports Medicine. – № 34.6. – 2006. – P. 1000–1007.
135. Opoka D. Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants / Dorota Opoka // Pedagogy of health in physical culture. – Bydgoszcz ; Lviv ; Warsaw, 2010. – P. 193–206.
136. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo. – 2009. – 110 p.

Інтернет-ресурси

137. Електронний ресурс. – Режим доступу : [http://www.tsvdettingen-erms.de/Newsansicht.84.0.html?&tx_ttnews\[tt_news\]=58&tx_ttnews\[backPid\]=35&cHash=a54012d28432ee36e66409b4ebc4b1a3](http://www.tsvdettingen-erms.de/Newsansicht.84.0.html?&tx_ttnews[tt_news]=58&tx_ttnews[backPid]=35&cHash=a54012d28432ee36e66409b4ebc4b1a3)
138. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://lady.mail.ru/article/103467-7-uprazhnenij-dlja-krasivyh-nog>
139. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.aped-cursos.com/1-entrenamiento-funcional-aplicado-a-programas-de-salud-2-entrenamiento-funcional-alto-rendimiento.html>
140. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.uebungen-online.de/maxxf-bodenrudern.html>
141. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.tvwuerenlos.ch/joomla/index.php/news-hm/101-allgemein/159-dancedancedance>
142. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.brigitte.de/figur/fitness-fatburn/hampelmann-1067255>
143. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://gimnastika.com.ru>
144. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://abc.forum.gazeta.pl/szukaj/forum/aśka>
145. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.onlinepersonaltrainer.es/entrenamiento/ejercicios-para-cervicales>

146. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.health.com/health/gallery/0,,20542504,00.html>
147. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.white-ibiza.com/ibiza-wellness-yoga-retreat-calendar>
148. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://www.pinterest.com/pin/336292297145121340>
149. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.periodistadigital.com/salud/nutricion-y-ejercicio/2012/12/15/quemar-grasa-ejercicio-aerobico.shtml>
150. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://stockfresh.com/image/931409/pilates-yoga-resistance-band-red-rubber-gym-woman>
151. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.estoespurpura.com/rutina-de-planchas-para-abdomen>
152. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.spielen-und-bewegen.de/contents/de/d11_55_plus.html
153. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://schwinnmaty.cz/aktualita-detail.php?new=301>
154. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.coachapproach.com.au/sports/>
155. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://bricolage-julier.blogspot.com/2012/03/way-we-were.html>
156. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://site.rockbottomgolf.com/scratch-the-cavemans-blog/2013/01/16/tone-your-inner-thighs/>
157. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://valleybicycles.com>
158. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.plamyadance.ru/zumba.php>
159. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://io.ua/6795412>
160. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://лучшие-танцы.рф/аэробика-в-стиле-болливуд-часть-2-виде/>
161. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.citydance.ru/aerobika-dlya-nachinayushhih>
162. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/step-aerobika-bazovye-shagi>

Список використаних джерел

163. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://allwomenstalk.com/ru/55317a2eb7158a21eafd164a>
164. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://entersport.ru/poleznie-stati/kak-vibrat-ellepticheskiy-trenager-dlia-doma>
165. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.4dancing.ru/blogs/111010/296/>
166. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://lady.qip.ru/catalog/jenskiy-bodibilding-i-fitness>
167. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.myjulia.ru/article/186882>
168. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.fittrends.ru/read/342>
169. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.udance.com.ua/publ/zdorovaja_rastjazhka/3-1-0-823
170. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://kak-ubrat-zhivot.blogspot.com/p/blog-page_26.html
171. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://denissvetlichny.ru/yoga-poza-pluga-halasana/>
172. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.upravlenie.biz/02_istoriya_velokompjuterov.php
173. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://lifehacker.ru/2012/08/03/kak-kachat-press-10-novykh-uprazhnenijj>
174. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://599curbev4.pen.io>
175. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://stroytelo.com/domashnij-trening/fitness-dlya-pohudeniya/kak-nakachat-vnutrennyuyu-chast-bedra.html>
176. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.fit4nas.ru/kak-nakachat-poru-doma>
177. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://iledebeaute.ru/fitness/2011/11/23/20779/>
178. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://molekula-polzy.ru/page/4>
179. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://fitvid.ru/2011/12/prisedaniya-polza-vred-texnika/>
180. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://muscleoriginal.com/kak-prisedat-chtoby-nakachat-yagodicy/>

181. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://vk.com/event56837059>
182. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://med-diet.ru/krasota/kak-nakachat-myshey-grudi-v-domashnix-usloviyax>
183. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://dieta-uspeha.ru/kakie-uprazhneniya-delat-dlya-roxudeniya-zhivota-i-bokov-s-foto>
184. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://ru.smiletemplates.com/powerpoint-templates/karate-training-for-women/18170/>
185. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.cosmo.com.ua/kompleks-aerobnih-uprazhneniy/#>
186. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.eshape.ru/blog/2010/07/26/фитнес-и-упражнения/комплекс-упражнений-от-целлюлита.html>
187. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.anapamama.ru/articles/krasota-i-zdorove/sport-i-fitness/tantsevalnaya-aerobika-v-stile-latino.html>
188. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://lady.mail.ru/article/103465-krasivye-jagoditsy-samyje-jeffektivnye-uprazhnenija>
189. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://vk.com/jagafit>
190. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.trkr.ru/news/detail/1276156485.html>
191. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://charivne.info/rivne-news/Lyudmila-Suponkina-Ya-zavzhdi-zhila-tantsyami>
192. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.liveinternet.ru/users/irzeis/post262445130>
193. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://rollerclub.ru/o-rolikakh/obuchenie>
194. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://fakel74.ru/news/otkrytoe-pervenstvo-kdyussh-fakel-po-fitness-aerobike.html-0>
195. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://fitdoma.ru/fitness/pilates-v-domashnix-usloviyax.html>
196. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://magazine-womans.ru/zdorovie/sportivnaya-aerobika>
197. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.cityfitnesskld.ru/pravil-noe-dy-hanie-vo-vremya-trenirovki/>

Список використаних джерел

198. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://propos.ru/prostye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki-pozvonochnika-v-domashnix-usloviyax-dlya-vashej-zdorovoj-spiny/>
199. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://propos.ru/prostye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki-pozvonochnika-v-domashnix-usloviyax-dlya-vashej-zdorovoj-spiny/>
200. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.dsf.kiev.ua>
201. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://fitness-magazine.ru/news/48/24/>
202. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://undefinedtyshon.blogspot.com/2013/01/blog-post_3866.html
203. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://wellnessclub.nsk.ru/uslugi/running-track>
204. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://go-go.ua/dlya-zhenchin/katanie-na-rolikah-dlya-dvoih.html>
205. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.basseinzarya.ru/p0063.htm>
206. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://foodclean.ru/fitnes/slajd-aerobika-skolzkij-put-k-uspexu.html>
207. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://sebulfin.com/glavnoe-ob-interesnom/sovmestnyie-zanyatiya-sportom>
208. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://she.ngs.ru/news/more/642337>
209. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://forums.ykt.ru/viewtopic.jsp?id=3284780>
210. Електронний ресурс. – Режим доступу : https://www.getsport.ru/categories/index/82/0/step_-_platformy_balans_step_bosu_i_stoiki
211. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://aqamaniya.ru/step-aerobika-na-plyazhe-aktivnyj-dosug-dlya-lyubitelej-vodnogo-otdyxa.html>
212. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.kleo.ru/items/zdorovie/step_aerobika.shtml
213. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.dh74.ru/dance-styles/stretching>
214. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://atletizm.com.ua/zhenshchinam/krasivaya-figura>

215. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://fitness.izum.ua/articles/tanec-strasti-10-prichin-nauchitsya-tancevat-salsu_207839
216. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://woomen.me/aerobika-dlya-rohudeniya/>
217. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.sigmadance.by/Events.htm>
218. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://builderbody.ru/tipy-teloslozheniya/>
219. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://bodymaster.sportbox.ru/exercises/kvadritseps/trenirovka_na_begovoy_dorozhke
220. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.fittrends.ru/read/1431>
221. Електронний ресурс. – Режим доступу : <https://brodude.ru/trenirovki-so-svoim-vesom-xudej-i-ne-xodi-v-sportzal/>
222. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://funfitness.ru/fitnes-uprazhneniya/uprazhneniya-dlya-nog.html>
223. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://moyamilaya.com/krasota/uprazhneniya-dlya-rohudeniya-zhivota-ochen-effektivno>
224. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.tofeelwell.ru/steperobika-uprazhneniya/>
225. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://cosmetology-info.ru/2122/fitness-Uprazhneniya-dlya-tritsepsa-dlya-zhenshchin>
226. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://misswoman.info/kak-ubrat-zhivot-i-boka-v-domashnix-usloviyah.html>
227. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/uprazhneniya-na-step-platfome>
228. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://aif-ukraine.kiev.ua/uprazhneniya-na-step-platfome>
229. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.vsdystonia.ru/workout-vs-d-2.php>
230. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://pozvonochnik-cheloveka.ru/uprazhneniya-pri-gryzhe-pozvonochnika.html>
231. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.arabio.ru/fitnes/uprazhneniyz_ganteli.htm

Список використаних джерел

232. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.stavropolye.tv/society/view/36508>
233. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://colizey.com.ua/services/8/>
234. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=89>
235. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://sportvnutritebja.ru/utrennyaya-zaryadka/>
236. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://moypaspina.ru/lechenie/fizicheskie-uprazhneniya-pri-royasnichnom-osteohondroze>
237. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.atriumsport.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=64:lil-wayne-pleads-to-attempted-gun-possession&catid=36:entertainment
238. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.triokeana.ru/press/>
239. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://fb.ru/article/54934/funktsionalnyiy-trening-kak-sozdat-idealnoe-telo>
240. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://dolgieleta.com/sportivnaya-zhizn/uprazhneniya/shpagat-uprazhneniya-dlya-rastyazhki.html>
241. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://marafon48.ru/articles/sheiping_yuni
242. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://pf-k.ru/index.php?showtopic=17952>
243. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://ssvsport.ru/effektivnost-steppera>
244. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://derzhim-formu.mirtesen.ru/blog/43750303605/Effektivnyie-uprazhneniya-dlya-vnutrenney-poverhnosti-beder.?utm_campaign=transit&utm_source=main&utm_medium=page_0&domain=mirtesen.ru&paid=1&pad=1
245. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://woman365.ru/effektivnyie-uprazhneniya-dlya-pressa/>
246. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.fittrends.ru/read/1431>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Орієнтовні тижневі цикли занять для початківців (зміст основної частини занять)

Заняття проводяться тричі на тиждень. Пропоновані нижче цикли повторюються щотижня протягом місяця.

Перший місяць

Жінки

1. Змішане пересування на місцевості на 1000 м: 100 м швидкої ходьби, 100 м повільного бігу. Далі ходьба і біг чергуються в такій самій послідовності. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 250 м.
2. Змішане пересування по місцевості на 1200 м: 100 м швидкої ходьби, 200 м повільного бігу. Далі ходьба і біг чергуються в такій самій послідовності. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 300 м.
3. Змішане пересування 1200 м: 100 м швидкої ходьби, 200 м повільного бігу. Далі ходьба і біг чергуються в такій самій послідовності. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 300 м ходьба з високим підніманням стегна 50 м, повільний біг 150 м.

Чоловіки

1. Змішане пересування по місцевості на 1200 м: швидка ходьба 100 м, повільний біг 200 м, ходьба 100 м, біг 300 м, ходьба 200 м, біг підтюпцем 400 м, ходьба з високим підніманням стегна 50 м, повільний біг 150 м.
2. Змішане пересування 1200 м: швидка ходьба 100 м, біг підтюпцем 200 м, далі ходьба і біг чергуються в такій самій послідовності. Ходьба 400 м, біг підтюпцем 400 м.
3. Змішане пересування на 1400 м: швидка ходьба 100 м, повільний біг 200 м. Далі ходьба і біг чергуються в такій самій послідовності. Повільна ходьба 300 м, біг підтюпцем 400 м. Ходьба з високим підніманням стегна 70 м, біг 150 м.

Додатки

Другий місяць

Жінки

1. Змішане пересування на 1300 м: 100 м ходьби, 200 м повільного бігу і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 400 м, ходьба випадами 50 м, біг підтюпцем 200 м.
2. Змішане пересування на 1300 м: 150 м ходьби, 250 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 400 м, ходьба випадами 50 м, біг підтюпцем 300 м.
3. Змішане пересування на 1300 м: 100 м ходьби, 200 м повільного бігу і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 400 м, ходьба з високим підніманням стегна 50 м, біг 200 м.

Чоловіки

1. Змішане пересування на 1500 м: 100 м ходьби, 200 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 500 м, ходьба випадами 50 м, біг 200 м.
2. Змішане пересування на 1500 м: 150 м ходьби, 350 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 600 м, ходьба випадами 50 м, біг 600 м.
3. Змішане пересування на 1500 м: 100 м ходьби, 300 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг 600 м, ходьба з високим підніманням стегна 100 м, біг підтюпцем 600 м.

Третій місяць

Жінки

1. Змішане пересування на 1400 м: 100 м ходьби, 300 м підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг 500 м. Ходьба 200 м, біг з високим підніманням стегна 50 м, біг підтюпцем 500 м.
2. Змішане пересування на 1500 м: 100 м ходьби, 400 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг підтюпцем 600 м, ходьба випадами 60 м, біг 400 м.
3. Змішане пересування на 1500 м: 100 м ходьби, 500 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг 600 м. Ходьба випадами з закручуванням тулуба праворуч і ліворуч 60 м, біг 400 м.

Чоловіки

1. Змішане пересування на 1600 м: 100 м ходьби, 400 м бігу підтюпцем і т.д. Повільна ходьба 200 м, біг 600 м. Ходьба випадами з закручуванням тулуба праворуч і ліворуч 80 м.
2. Швидка ходьба на 200 м, біг підтюпцем 600 м, ходьба 200 м, повільний біг 100 м, ходьба з високим підніманням стегна два рази по 50 м. біг підтюпцем 400 м.
3. Швидка ходьба на 200 м, біг підтюпцем 1000 м, повільна ходьба 200 м. рівномірний біг підтюпцем 1200 м.

Далі навантаження зростає за рахунок бігових вправ. Робити це можна після чергового медичного огляду.

Жінкам необхідно пам'ятати, що внаслідок анатомо-фізіологічних особливостей їхнього організму методика використання фізичних вправ для них відрізняється від тієї, що рекомендується чоловікам.

Звичайні рекомендації для чоловіків щодо м'язового навантаження не завжди прийнятні для жінок. Це, в першу чергу, стосується стрибкових вправ.

Орієнтовний план занять для новачків

Дистанція 500–1000 м для жінок

1. Змішане пересування на 1200–1400 м: повільний біг 200 м, ходьба 200 м і т.д.
2. Змішане пересування на 1300–1500 м: біг 200 м, ходьба 150 м і т.д.
3. Змішане пересування на 1400–1500 м: біг 200 м, ходьба 100 м і т.д.
4. Змішане пересування на 2000 м: повільний біг 400 м, ходьба 200 м і т.д.
5. Змішане пересування на 1500–1600 м: біг 100 м, ходьба 100 м і т.д.
6. Повільний біг на 800 м: відпочинок 5 хв, біг 400 м з прискоренням наприкінці дистанції.
7. Повільний біг на 1000 м, відпочинок 5 хв, біг 500 м з прискоренням наприкінці дистанції.
8. Біг 8 разів по 100 м (на 18–19 с) через 200 м підтюпцем, повільний біг 500 м.
9. Біг 10x50 м (8 с) через 100 м підтюпцем, відпочинок 5 хв 2x300 м (58–60 с) з відпочинком між пробіганням 3 хв.

Додатки

10. Біг 4x100 м (18–19 с) через 100 м підтюпцем; 4x200 м (37–38 с) через 200 м підтюпцем.
11. Контрольне заняття: біг 500 м з фіксуванням часу, відпочинок 10 хв, повільний біг 1000 м.
12. Біг 2000 м.
13. Перемінний біг: 5x100 м (17–18 с) через 100 м підтюпцем, відпочинок 6–8 хв 3x400 м (85–87 с) через 200 м підтюпцем (28–37 с) 3x100 м (17–18 с) через 100 м ходьби.
14. Біг 2x500 м (1 хв 35 с), відпочинок між пробіганнями 5 хв 5x100 м (17 с) через 100 м підтюпцем.
15. Біг 2–2,5 км з прискоренням по 100–150 м 6–8 разів.

Дистанція 1000–3000 м для чоловіків

1. Змішане пересування на 2500–3000 м: повільний біг 400 м, ходьба 200 м і т.д.
2. Змішане пересування на 3000–3500 м: біг 600 м, ходьба 200 м і т.д.
3. Змішане пересування на 3500–4000 м: біг 800 м, ходьба 200 м і т.д.
4. Змішане пересування на 4 км: біг 300 м, ходьба 100 м і т.д.
5. Змішане пересування на 4 км: біг 200 м, ходьба 100 м і т.д.
6. Повільний біг 2 км, відпочинок 8–10 хв, біг 1 км, відпочинок 5 хв, біг 500 м з прискоренням наприкінці дистанції.
7. Біг 10 разів по 200 м за 38–40 с (після кожних 200 м бігу ходьба 200 м), біг підтюпцем 800 м.
8. Біг 6 разів по 400 м (76–78 с) через 200 м підтюпцем, відпочинок 5 хв 8 разів по 50 м (за 8 с), через 50 м підтюпцем.
9. Біг 10x300 м (67–69 с) через 200 м підтюпцем, відпочинок 10 хв 4x100 м (14–15 с).
10. Біг 3x1000 м (3 хв 40 с) через 400 м підтюпцем, ходьба 2x200 м (36–37 с).
11. Контрольне заняття: біг 2000 м, відпочинок 10 хв, біг 10x100 м через 100 м підтюпцем.
12. Біг 4–5 км.
13. Перемінний біг 8x200 м (78–80 с) через 200 м підтюпцем, відпочинок 10 хв 4x100 м з максимальною швидкістю через 100 м підтюпцем.
14. Перемінний біг 10x200 м (36–37 с) через 100 м підтюпцем, відпочинок 10 хв 10x50 м через 50 м підтюпцем.

**Самостійне заняття з фітнесу в домашніх умовах
(розминка)**



Виконуй кожен вправу двічі, не поспішаючи. Тренуйся тричі на тиждень.

1. Стань на ліву ногу, спиною до стіни на відстані метра від неї. Обіприся правою ногою об стіну, долоні склади на рівні грудей. Присядь, як на зображенні. Встань і повтори 20 разів. Потім виконай з іншою ногою.
2. Стань правим боком до стіни, ноги разом, ліва рука витягнута і торкається стіни. Повільно зігни ліву руку під кутом 90° , як на зображенні. Затримайся. Повернись у в. п. і повтори 20 разів. Виконай з іншого боку.
3. Займи позицію для віджимання, впираючись стопами об стіну. Торкаючись лівим ліктем підлоги, виконай 10 віджимань. Повтори з іншою рукою.
4. Стань спиною до стіни і опустися навкарачки на відстані 30 см від стіни. Підстрибни і доторкнись ногами стіни. Стрибни, щоб повернутися у в.п. Виконай 15 разів.
5. Зроби стійку на руках і обіприся ногами об стіну. Напруж живіт і відведи праву ногу від стіни. Поверни на місце і повтори з іншого боку. Виконай 20 разів з кожного боку.
6. Стань рівно, ноги на ширині плечей, на відстані 30 см від стіни. Випрям руки і обіприся об стіну. Напруж живіт, зігни руки і нахилися до стіни. Повернись у в.п. Виконай 20 разів.

Індивідуальна програма для занять з фітнесу

для Васькової Олени на період з 1 по 30 вересня

Вік – 17 років	Обхват грудної клітини – 95 см
Довжина тіла – 154 см	Індекс обхвату плеча – 6,2 (норма)
Вага тіла – 70 кг	Індекс обхвату талії – 2,4 (норма)
ЧСС – 68 уд./хв	Індекс обхвату стегна – 3,0 (норма)
Артеріальний тиск – 120/80 мм рт. ст.	Індекс обхвату живота – 1,9 (перевищує норму)
Індекс Кетле – 454 г/см	
Рівень фізичного стану (за методикою Царда) – 2,7 у. о. (нижчий від середнього)	
Рівень фізичної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) – ІГСТ = 57 (нижчий від середнього).	

Результати рухових тестів:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 0 разів (незадовільно);
- біг на дистанцію 1000 м – 7 хв 30 с (незадовільно).

Комплексна оцінка морфологічного стану – індекс обхвату живота перевищує норму.

Комплексна оцінка фізичного стану – нижчий від середнього.

Оцінка фізичної працездатності – нижча від середньої.

Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості – незадовільна.

Рекомендовані форми занять – самостійні, групові.

Рекомендований руховий режим протягом тижня – 3–4 год.

Рекомендована кількість занять протягом тижня – 3–4 рази.

Рекомендовані види занять – вправи аеробної спрямованості (танцювальні, біг, ходьба, плавання), силові вправи з використанням обтяження власного тіла, вправи з гантелями, вправи на розтягування.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять

1. Сприяти підвищенню рівня фізичного стану.
2. Сприяти підвищенню рівня фізичної працездатності.
3. Сприяти розвитку сили та витривалості.
4. Нормалізувати масу тіла.

Співвідношення засобів спеціальної та загальної спрямованості – 40% спеціальної та 60% загальної спрямованості.

$$\text{ЧСС мах} = 220 - \text{вік} = 220 - 17 = 203 \text{ уд./хв.}$$

Рекомендована інтенсивність вправ: загальної спрямованості – 45–50% від МСК (129–136 уд./хв), спеціальної спрямованості – 80–85% від МСК (176–183 уд./хв).

Рекомендована ЧСС для вправ відновлювального характеру – менше, ніж 120 уд./хв.

Індивідуальна програма занять з оздоровчого фітнесу

для Місевич Ксенії на період з 1 по 30 вересня

Вік – 17 років Артеріальний тиск – 115/70 мм рт. ст.
Довжина тіла – 168 см ЧСС – 60 уд./хв.
Вага тіла – 54 кг Індекс Кетле – 321 г/см

Рівень фізичного стану (за методикою Пирогової) –
ІФС = 0,875 (високий).

Адаптаційний потенціал системи кровообігу (за методикою
Р.М. Баєвського) – АП = 1.99.

Ризик розвитку серцево-судинних захворювань – 10 балів
(відсутній).

Обхват грудної клітини – 83 см.

Обхват плеча – 23,5 см.

Індекс обхвату плеча – 7,1 (норма).

Обхват талії – 68 см.

Індекс обхвату талії – 2,47 (норма).

Обхват стегна – 54 см.

Індекс обхвату стегна – 3,1 (норма).

Результати рухових тестів – нахил тулуба вперед в положенні
сидячи – 16 см (добре).

– піднімання тулуба з в. п. лежачи на спині у в. п. сидячи за 1 хв.

– 38 разів (добре).

– згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі –
17 разів (добре).

Оцінка морфо-функціонального стану: надлишкова маса
тіла відсутня, індекси пропорційності розвитку в нормі,
задовільна адаптація серцево-судинної системи до факторів
зовнішнього середовища, ризик розвитку серцево-судинних
захворювань – відсутній.

Оцінка фізичного стану – високий.

Оцінка рівня фізичної підготовленості – добре.

Завдання фізкультурно-оздоровчих занять

1. Сприяти підтриманню високого рівня фізичного стану.
2. Сприяти розвитку сили за допомогою вправ із обтяженням власного тіла.
3. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою вправ на розтягування.

Рекомендовані форми занять – самостійні, групові.

Рекомендований руховий режим протягом тижня – 60–90 хв.

Рекомендована кількість занять протягом тижня – 2–3 рази.

Рекомендовані види занять – силові вправи та вправи на розтягування.

Співвідношення засобів спеціальної та загальної спрямованості – 60% спеціальної та 40% загальної спрямованості.

ЧСС мах = 220 – вік = 220 – 17 = 203 уд./хв.

Рекомендована інтенсивність вправ: загальної спрямованості – 45–50% від МСК (124–131 уд./хв), спеціальної спрямованості – 80–85% від МСК (174–181 уд./хв).

Таблиця 4.1

**Рекомендований комплекс вправ
для самостійних занять**

Зміст	Номер занять								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Загальнопідготовчі вправи</i>									
Колові рухи тулубом праворуч-ліворуч, колові рухи тазом праворуч-ліворуч, нахили, прогнувшись уперед									
Потягування									

Додатки

Продовження дод. 4

Продовження табл. 4.1

Зміст	Номер занять								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Вправи спеціальної спрямованості</i>									
Вправи на релаксацію – вільні погойдування кінцівок, розслаблені «падіння» рук і ніг	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	3–5 хв	3–5 хв	3–5 хв
<i>Вправи на розтягування</i>									
1. Повільні рухи тулуба, повороти	2х20–50 с		3х20–50 с		3х30–60 с		3х40–70 с		3х40–70 с
	2 хв		2 хв		2 хв		2 хв		1 хв
2. Пружинні рухи – нахили руки вперед у в.п. – стоячи і сидячи		2х30–50 с		2х40–50 с		2х50–60 с		3х30–50 с	
		2 хв		2 хв		2 хв		2 хв	
3. Махові рухи – махи ногами з максимальною амплітудою	2х30–50 с		2х50–60 с		3х30–50 с		3х50–60 с		2х30–90 с
	2 хв		2 хв		2 хв		2 хв		1 хв
4. Вправи з використанням маси власного тіла – напівшпагат, шпагат		3х30–90 с				3х 60–90 с			
		2 хв				2 хв			
5. Вправи із самозахватом гомілки руками і притягуванням до тулуба у в.п. – стоячи і сидячи	2х10–12 с		2х10–12 с		2х12–15 с			3х10–12 с	
	30 с		30 с		30 с			30 с	
<i>Силові вправи</i>									
1. Для м'язів преса – піднімання тулуба із в.п. – лежачи на спині, руки навхрест на грудях	3х10		3х12		3х15		3х10		3х12
	3 хв		3 хв		3 хв		2 хв		2 хв
2. Для м'язів спини – піднімання з в.п. лежачи на животі, руки за спину у замок		3х12		3х15		3х17		3х12	
		3 хв		3 хв		3 хв		2 хв	

Закінчення дод. 4

Закінчення табл. 4.1

Зміст	Номер занять								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Для м'язів нижніх кінцівок – присідання на праву (ліву) з в.п. – широка стійка ноги нарізно	3х3		3х4		3х5		3х3		3х4
	3 хв		3 хв		3 хв		2 хв		2 хв
Дихальні вправи	1–2 хв	1–2 хв	1–2 хв	2–3 хв	2–3 хв	2–3 хв	3–5 хв	3–5 хв	3–5 хв

Джерело: [29, 38, 39].

Контрольні нормативи до 10-го заняття:

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 20 разів.
2. Нахил тулуба вперед в положенні сидячи – 20 см.
3. Підйом тулуба в сид з в.п. – лежачи на спині за 1 хв – 45 разів.

Висновок про корекцію програми занять _____

Комплекси танцювальної аеробіки

Скорочення:

- в.п. – вихідне положення;
- с.н.н. – стійка ноги нарізно;
- о.с. – основна стійка.

Підготовча частина (розминка)

Вправа № 1

В.п. – с.н.н., руки на пояс.

Варіант А

На рахунок

- 1 – зігнути праву ногу, піднімаючи її на п'яту;
- 2 – перенести вагу тіла вправо, опустивши п'яту на підлогу;
- 3–4 – вправу повторити вліво;
- 5–8 – повторити вправу з коловими рухами плечима назад.

Варіант Б

повторити варіант А, по черзі піднімаючи руки вперед;

Варіант В

повторити варіант А, по черзі піднімаючи руки в сторони – вгору.

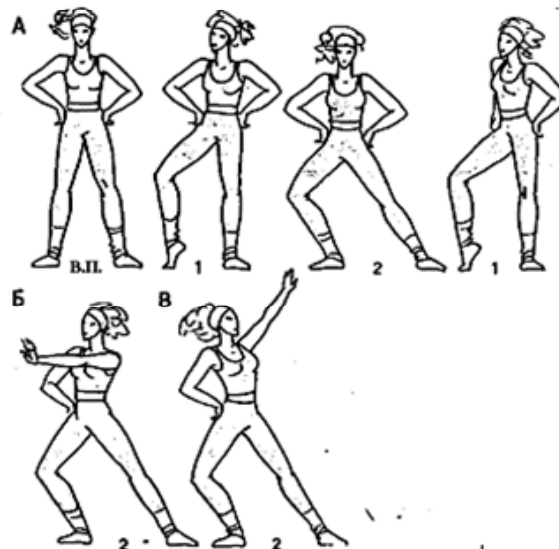


Рис. (авторський) 1

Вправа № 2

В.п. – с.н.н., права рука в сторону, ліва на пояс.

Варіант А

На рахунок

- 1 – відвести праву руку назад – в сторону;
- 2 – праву руку вперед – вправо;
- 3–4 – два пружних нахили вперед – вліво;
- 5–8 – повторити вправу в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–2 – як у варіанті А;
- 3–4 – два пружних повороти тулуба направо;
- 5–8 – повторити вправу в іншу сторону.



Рис. (авторський) 2

Вправа № 3

В.п. – о.с., руки на пояс.

Варіант А

На рахунок

- 1 – напівприсід на правій, ліву ногу в сторону на носок, спину округлити, лікті вперед;

- 2 – пружно повторити рахунок 1;
- 3 – приставивши ліву ногу до правої, відвести праву в сторону на носок, руки в сторони;
- 4 – пружно повторити рахунок 3.

Варіант Б

- 1–2 – з поворотом направо пружно присісти на правій, ліву назад, руки вниз;
- 3–4 – приставляючи ліву, повернутися наліво, відвести праву ногу назад, виконати пружні присідання на лівій, руки вгору.

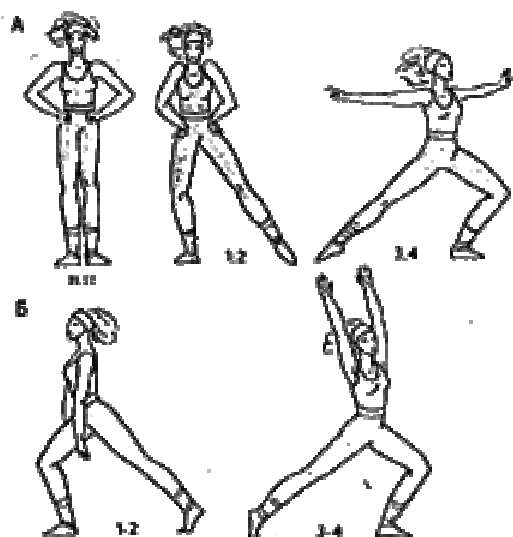


Рис. (авторський) 3

Вправа № 4

В.п. – С.н.н.

Варіант А

На рахунок

- 1 – з нахилом тулуба вправо, дугами вгору коло руками в лицьовій площині;
- 2 – в.п.;
- 3 – з напівприсідом на правій, підняти зігнуту ліву вперед, руки навхрест вниз;
- 4 – в.п.; те ж саме в іншу сторну.

Продовження дод. 5

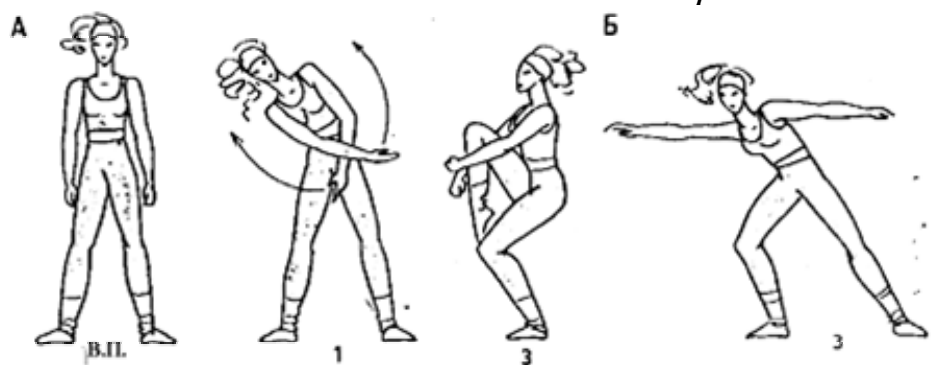


Рис. (авторський) 4

Вправа № 5

В.п. – с.н.н.

Варіант А

На рахунок

- 1 – зігнути праву ногу, піднімаючи п'яту, коліно в сторону, праву руку вгору;
- 2 – в.п., зігнути праву руку, лікоть вниз;
- 3 – повторити рахунок 1;
- 4 – повторити рахунок 2.

Варіант Б

- 1–2 – зігнути праву ногу, піднімаючи п'яту, праву руку вгору;
- 3–4 – зігнути ліву ногу, піднімаючи п'яту, ліву руку вгору;
- 5–6 – розгинаючи праву ногу, праву руку донизу;
- 7–8 – розгинаючи праву ногу, ліву руку донизу.

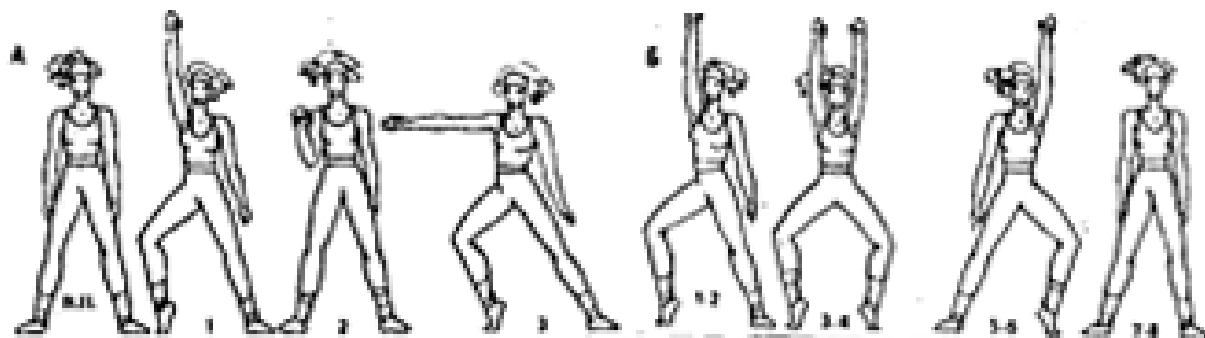


Рис. (авторський) 5

Вправа № 6

Біг та різні варіанти стрибків.

Вправа № 7

Серія вправ з ходьбою і дихальними вправами.

Основна частина.

Вправа № 8 (для м'язів шії).

В.п. – с.н.н.

Варіант А

На рахунок

- 1 – зігнути праву ногу, нахилити голову вправо;
- 2 – зігнути ліву ногу, нахилити голову назад;
- 3 – розігнути праву ногу, нахилити голову вліво;
- 4 – розігнути ліву ногу, нахилити голову вперед.

Варіант Б

- 1–4 – колові рухи головою вправо;
- 5–8 – колові рухи головою вліво.

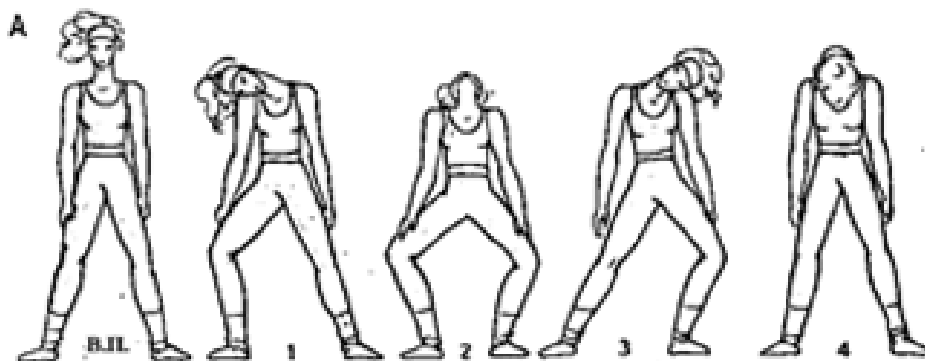


Рис. (авторський) 6

Вправа № 9 (для рук і плечового поясу)

В.п. – о.с., руки в сторони.

Варіант А

На рахунок

- 1–2 – навпівприсід згинаючи руки, колові рухи передпліччям всередину, руки в сторни;
- 3–4 – згинаючи руки колові рухи передпліччям назовні, руки в сторни;
- 5 – з напівприсідом, невеликий нахил тулуба вперед, напружені руки вниз навхрест, пальці в кулак;
- 6 – зберігаючи положення напівприсід, коліна разом, руки в сторни;
- 7–8 – повторити рахунок.

Варіант Б

- 1–8 – двічі повторити рахунок 1–4 варіанта А;
- 9 – напівприсід, розгинаючи ноги в колінах, нахил тулуба вперед-вправо, праву руку вперед, ліву руку назад;
- 10 – напівприсід руки навхрест вниз;
- 11–12 – повторити рахунок 9–10;
- 13–16 – повторити рахунок 9–12.



Рис. (авторський) 7

Вправа № 10

В.п. – с.н.н., руки в сторни.

Варіант А

На рахунок

- 1 – зігнути праву ногу, піднімаючи п'яту правої ноги, перенести вагу тіла на праву ногу, руки навхрест вниз;

- 2 – в.п.;
- 3–4 повторити рахунок 1–2, згинаючи ліву ногу;
- 5 – руки навхрест вгору;
- 6 – в.п.;
- 7 – нахилитись вперед, руки навхрест назад;
- 8 – в.п.

Варіант Б

- 1–4 – колові рухи головою вправо;
- 5–8 – колові рухи головою вліво.

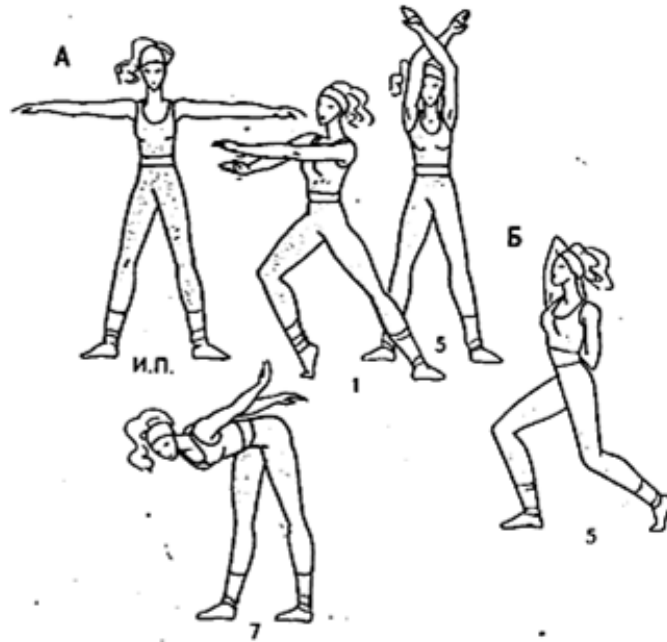


Рис. (авторський) 8

Вправа № 11 (для тулуба)

В.п. – с.н.н.

Варіант А

На рахунок

- 1 – з напівприсідом на лівій нозі, нахил тулуба вправо, правою рукою дотягнутись до правого коліна, зігнути ліву руку підняти лікоть вгору;

Продовження дод. 5

- 2 – посилюючи нахил, дотягнутися правою рукою до гомілки;
- 3 – посилюючи нахил, дотягнутися правою рукою до стопи, ліву руку вгору;
- 4 – в.п.; повторити вправу в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–2 – повторити рахунок 1–2 варіанта А;
- 3 – з поворотом наліво, напівприсід, прогнутися назад, правою рукою доторкнутися до правої гомілки, ліву руку вгору;
- 4 – пружно повторити рахунок 3;
- 5–8 – те ж саме повторити вправо.



Рис. (авторський) 9

Вправа № 12

В.п. – с.н.н., руки на пояс.

Варіант А

На рахунок

- 1 – з поворотом тулуба направо, ліва рука вперед;
- 2 – в.п.;

- 3 – з напівприсідом, поворот тулуба вправо, руки в сторони;
- 4 – в.п.;
- 5–8 – повторити вправу в іншу сторону.

Варіант Б

- 1 – повторити рахунок 3 варіанта А;
- 2 – повертаючись у в.п., нахилити тулуб вперед, правою рукою доторкнутися до лівого носка;
- 3 – зберігаючи положення нахилу, лівою рукою доторкнутися до лівого носка;
- 4 – в.п.;
- 5–8 – те ж саме з поворотом тулуба наліво.

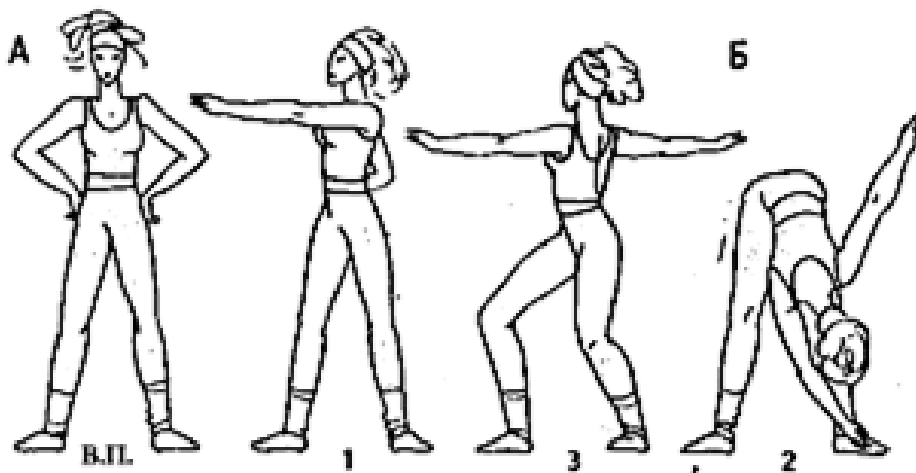


Рис. (авторський) 10

Вправа № 13

В.п. – с.н.н.

Варіант А

На рахунок

- 1 – напівприсід, коліна в сторни, руки навхрест вниз;
- 2 – розгинаючи ноги, нахил тулуба вправо, руки вгору;
- 3–4 – те ж саме в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–2 – повторити рахунок 1–2 варіанта А;
- 3 – повторити рахунок 1 варіанта А;
- 4 – розгинаючи ноги нахил тулуба вперед.

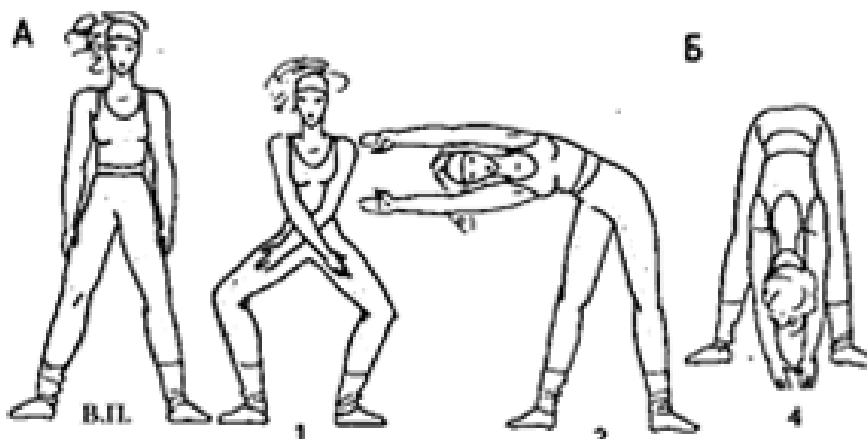


Рис. (авторський) 11

Вправа № 14

В.п. – о.с., руки на голову.

Варіант А

На рахунок

- 1 – напівприсід, коліна в сторони, з нахилом тулуба вправо, доторкнутися правим ліктем правого коліна;
- 2 – в.п.;
- 3 – повторити рахунок 1, розгинаючи ліву руку вгору;
- 4 – в.п.;
- 5–8 – повторити вправу в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–2 – повторити рахунок 1–2 варіанта А;
- 3–4 – в.п.;
- 5 – з напівприсідом на лівій нозі підняти зігнуту праву ногу в сторону, правим ліктем доторкнутися до правого коліна;

6 – в.п.;

7–8 – повторити рахунок 5–6; те ж саме в іншу сторону.



Рис. (авторський) 12

Вправа № 15

В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на стегна.

Варіант А

На рахунок

- 1 – згинаючи праву ногу, нахил тулуба вперед, лівим плечем потягнутися вперед;
- 2 – те ж саме, згинаючи ліву ногу;
- 3 – повернутися у в.п., руки навхрест вгору;
- 4 – напівприсід, коліна нарізно, руки в сторони;
- 5–8 – повторити з другої ноги в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–2 – повторити рахунок 1–2 варіанта А;
- 3 – з поворотом направо присід на правій нозі, ліву – назад, руки на правому коліні;
- 4 – пружно повторити рахунок 3;
- 5–8 – повторити в іншу сторону.

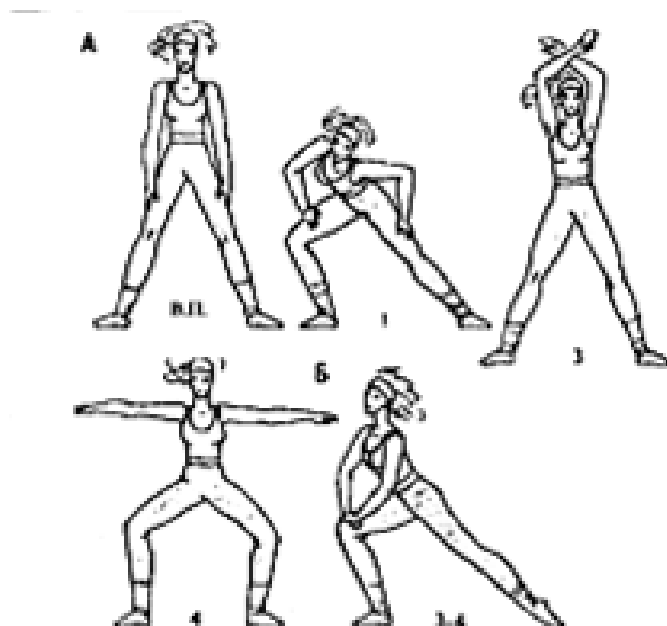


Рис. (авторський) 13

Вправа № 16 (загальної дії)

В.п. – о.с., руки до плечей.

Варіант А

На рахунок

- 1 – з напівприсідом на лівій нозі, підняти зігнуту праву ногу вперед, лівим ліктем доторкнутися правого коліна;
- 2 – в.п.;
- 3 – з напівприсідом на лівій мах правою вперед, лівою рукою торкнутися носка;
- 4 – в.п.;
- 5–8 – повторити вправу в іншу сторону.

Варіант Б

- 1 – з напівприсідом на лівій нозі мах зігнутою правою ногою назад, лікті відвести назад;
- 2 – в.п., руку вперед;
- 3 – повторити рахунок 1 махом лівою назад;

- 4 – повторити рахунок 2;
- 5 – мах правою назад, руки в сторону;
- 6 – повторити рахунок 2;
- 7 – мах лівою назад, руки в сторони;
- 8 – в.п.

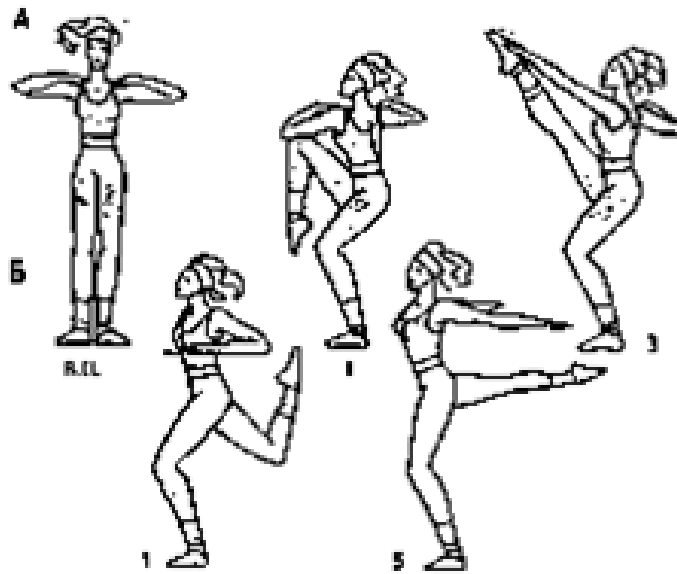


Рис. (авторський) 14

Вправа № 17

Бігові вправи та різні варіанти стрибків.

Вправа № 18 (для м'язів живота)

В.п. – лежачи на спині.

На рахунок

- 1–4 – виконуючи схресні рухи ногами, підняти ноги до вертикального положення;
- 5 – ноги зігнути, коліна до грудей;
- 6 – розігнути ноги вперед, п'яти тримати над підлогою;
- 7–8 – повторити рахунок 5–6.

Продовження дод. 5

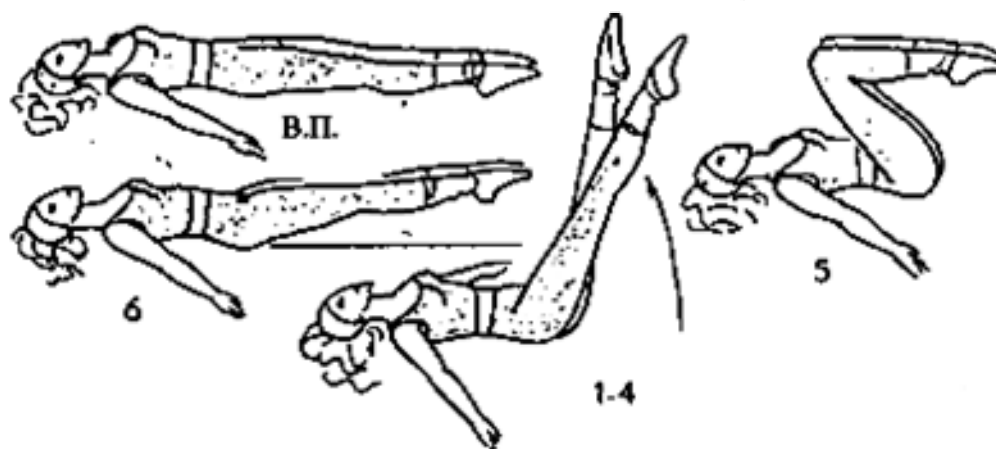


Рис. (авторський) 15

Вправа № 19 (для м'язів спини і сідниць)

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи і коліна разом, руки в сторони.

Варіант А

На рахунок

- 1 – підняти сідниці і п'яти;
- 2 – в.п.;
- 3–4 – повторити рахунок 1–2;
- 5–6 – коліна вправо;
- 7–8 – в.п.;
- 9–16 – виконати 1–8 в іншу сторону.

Варіант Б

- 1–4 – повторити рахунок 1–4 варіанта А;
- 5 – підняти сідниці, праву ногу розігнути вперед-вгору, коліна разом;
- 6 – в.п.;
- 7–8 – повторити рахунок 5–6 з другої ноги.

Продовження дод. 5

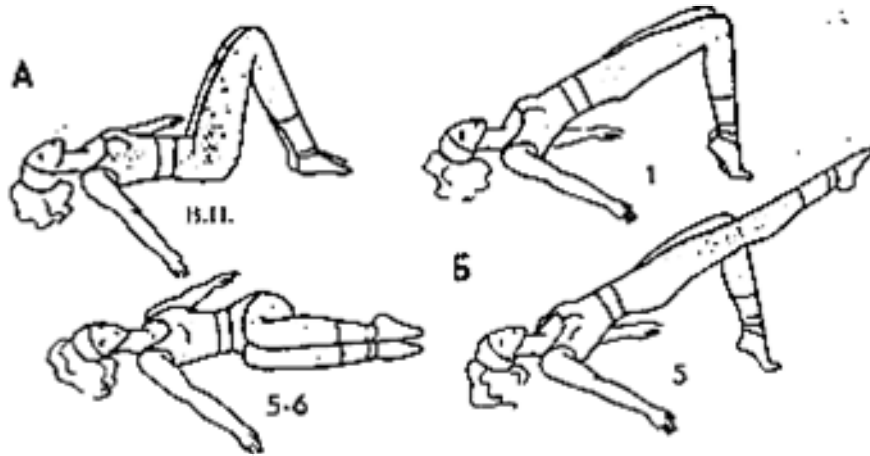


Рис. (авторський) 16

Вправа № 20 (для ніг)

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті.

На рахунок

1 – зігнути праву ногу, коліно до грудей;

2 – в.п.;

3 – розгинаючи праву ногу, мах вперед;

4 – в.п.;

5–6 – опустити коліна вліво, мах правою ногою вліво;

7–8 – в.п.;

9–16 – повторити з другої ноги.

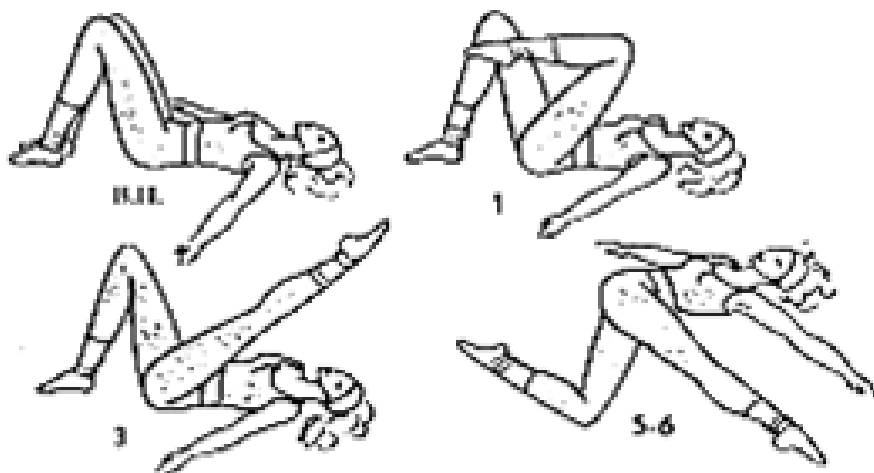


Рис. (авторський) 17

Вправа № 21 (для ніг).

В.п. – лежачи на правому боці, з опорою на праве передпліччя.
На рахунок

- 1 – зігнути ліву ногу, коліно до грудей;
- 2 – в.п.;
- 3 – мах зігнутою ногою, коліно вгору;
- 4 – в.п.;
- 5 – мах лівою ногою вгору;
- 6 – зігнути ліву ногу, носок біля правого коліна;
- 7 – повторити рахунок 5, зігнувши стопу на себе;
- 8 – в.п.; повторити вправу, лежачи на другому боці з другої ноги.



Рис. (авторський) 18

Вправа № 22 (для м'язів живота).

В.п. – лежачи на спині, руки за голову.

На рахунок

- 1–2 – піднімаючи голову, плечі і ноги над підлогою, зігнути ліву ногу, дотягнутися правим ліктем до лівого коліна;
- 3–4 – змінивши положення ніг, лівим ліктем дотягнутися до правого коліна;
- 5–7 – на кожний рахунок змінювати положення ніг;
- 8 – утримувати положення рахунку 7.



Рис. (авторський) 19

Вправа № 23 (для тулуба і ніг)

В.п. – стійка на лівому коліні, зігнути праву ногу, поставивши її в сторону і розвернути коліно, руки за голову.

На рахунок

1 – нахил тулуба вправо, ліктем доторкнутися до правого коліна;

2 – в.п.;

3–4 – повторити рахунок 1–2;

5–6 – розгинаючи праву ногу, сісти на ліву п'яту, руки вперед;

7–8 – в.п., стійка на правому коліні;

9–16 – повторити вправу в другу сторону на другій нозі.



Рис. (авторський) 20

Вправа № 24 (для тулуба і ніг)

В.п. – упор стоячи на колінах.

На рахунок

1–2 – підняти коліно правої ноги вперед, голову нахилити вниз, намагатися дістати коліном лоба;

3–4 – розгинаючи праву ногу, мах назад;

5 – не опускаючи ноги, зігнути коліно в сторону, носок на себе;

- 6 – розігнути ногу;
7–8 – повторити рахунок 5–6, повертаючись у вихідне положення; повторити з другої ноги.

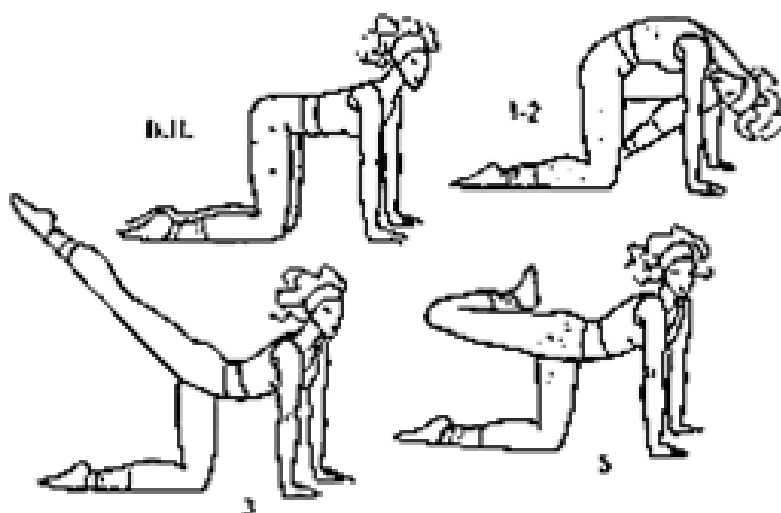


Рис. (авторський) 21

Вправа № 25 (для м'язів живота)

В.п. – лежачи на спині, руки угору.

Варіант А

На рахунок

- 1 – сісти, зігнувши праву ногу, коліно до грудей, хлопок під ногою;
- 2 – в.п.;
- 3 – сісти, згинаючи обидві ноги (гомілки паралельно підлозі), хлопок під ногами;
- 4 – в.п.; повторити з другої ноги.

Варіант Б

- 1 – сісти, взявши гомілку руками, нога зігнута;
- 2 – розігнути ногу вгору за допомогою рук;
- 3 – повторити рахунок 1;
- 4 – в.п. повторити з другої ноги.

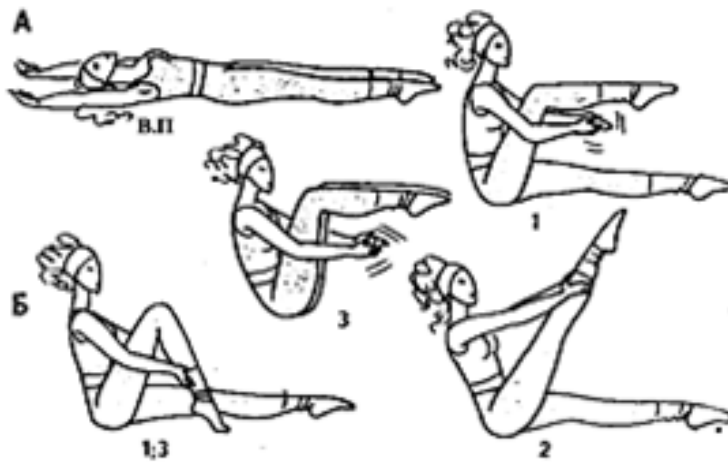


Рис. (авторський) 22

Вправа № 26 (для м'язів ніг, живота, сідниць)

В.п. – сидячи, руки перед грудьми, взятися за лікті.

На рахунок

1–4 – ходьба на сідницях вперед;

5–8 – нахилити тулуб вперед, руки вперед;

7–12 – повторити рахунок 1–4, рухаючись назад;

13–16 – повторити рахунок 5–8.

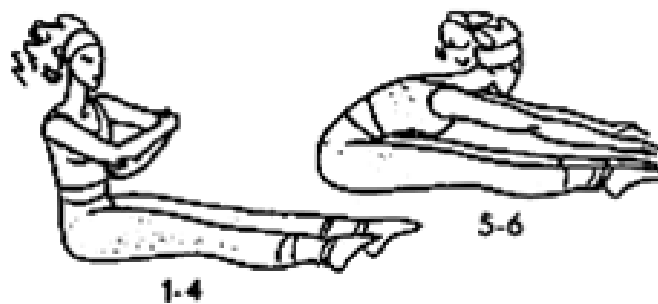


Рис. (авторський) 23

Вправа № 27

В.п. – сидячи, ноги зігнути.

Навчальне видання

ДОВГАНЬ Надія Юріївна,
М'ЯСОЄДЕНКОВ Костянтин Олегович,
КОРОП Михайло Юрійович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ФІТНЕС

Навчальний посібник

Редактор Н.Ю. Тихоновська
Дизайн обкладинки Т.В. Матвієнко
Комп'ютерне верстання С.К. Слижень

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 21,49. Тираж 200 пр. Зам. 1367.

Видавець і виготовлювач

Київський національний торговельно-економічний університет
вул. Кіото, 19, м. Київ-156, Україна, 02156

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4620 від 03.10.2013 р.