

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійних занять

з навчальної дисципліни

«Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури і спорту»

для студентів денної форми навчання

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 1 від 13.02.2025 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2025

Методичні вказівки до самостійних занять з навчальної дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури і спорту» для студентів денної форми навчання за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: І. І. Євтифієва, А. С. Євтифієв, І. О. Будник. – Харків: НТУ «ХП», 2025. – 72 с.

Укладачі: І. І. Євтифієва
А. С. Євтифієв
І. О. Будник

Рецензент Н. Ю. Борейко

Кафедра фізичного виховання

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Основні вимоги | 4 |
| Тема 1. Поняття інновації, інноваційних технологій і інноваційної діяльності в освітній сфері..... | 8 |
| Тема 2. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості | 23 |
| Тема 3. Ментальний фітнес..... | 40 |
| Тема 4. Комплексні фітнес-програми..... | 57 |
| Список джерел інформації | 69 |

ОСНОВНІ ВИМОГИ

Самостійне завдання – вид індивідуальної роботи студента, який передбачено у рамках освітньої програми рівня магістр освітнього компоненту «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури і спорту» (72 год.).

Самостійне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Самостійне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас, самостійне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку джерел інформації, а в електронному вигляді вона розміщена на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст самостійного завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання самостійного завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

| Оцінка за національною шкалою | Кількість балів | Критерії |
|-------------------------------|-----------------|--|
| Відмінно | 10 | Відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2019 року), дотримання норм доброчесності) |
| | 9 | Відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2019 року), дотримання норм доброчесності) |
| Добре | 8 | Виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2019 року), дотримання норм доброчесності) |
| | 7 | Виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності) |
| Задовільно | 6 | Виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності) |

Тематика рефератів

1. Загальне поняття «інновація».
2. Інноваційні засоби, процеси, технології тощо.
3. Інноваційна діяльність.
4. Напрямки інноваційного розвитку.
5. Рівні інноваційного розвитку.
6. Структура інноваційної програми.
7. Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.
8. Послідовність втілення інноваційної програми.
9. Завдання інноваційної фізкультурно-оздоровчої програми.
10. Стратегія здійснення змін в системі фізкультурно-оздоровчої роботи.
11. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.
12. Поняття: фітнес, аеробіка, фітнес-програма.
13. Різновиди фітнес-програм.

14. Структура фітнес-програм.
15. Чинники створення нових фітнес-програм.
16. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних засобів і без.
17. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
18. Технічні пристрої і засоби для фітнес-програм.
19. Фітнес-програми силової спрямованості.
20. Характеристика сучасного періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу.
21. М'який фітнес чи фітнес для лінивих.
22. Програми ментального фітнесу на основі Пілатесу.
23. Програми ментального фітнесу на основі Йоги і її різновидів.
24. Програми ментального фітнесу на основі китайських бойових мистецтв.
25. Програми ментального фітнесу на основі китайської оздоровчої системи Цигун.
26. Програми ментального фітнесу на основі Калланетики, Стретчингу.
27. Фітбол – програма ментального фітнесу.
28. Особливості занять ментальним фітнесом.
29. Цілеспрямованість тренувань і необхідний інвентар.
30. Причини популярності ментального фітнесу.
31. Фітнес-цілі.
32. Комплексні фітнес-програми.
33. Поняття про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.
34. Класифікація фітнес-програм.
35. Структура і зміст фітнес-програм.
36. Фітнес-програми для розвитку аеробної витривалості.
37. Фітнес-програми для розвитку силової витривалості та корекції фігури.

38. Фітнес-програми для розвитку координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
39. Основні чинники фітнес-програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах.
40. Програма і челендж.

ТЕМА 1. ПОНЯТТЯ ІННОВАЦІЇ, ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІЙ СФЕРІ

План:

1. Інноватика і терміни, пов'язані з поняттям інновація.
2. Інноваційні технології: освітня, педагогічна.
3. Інноваційна програма, її структура і принципи.
4. Інноваційний процес.

Нововведення, або *інновації*, характерні для будь-якої професійної діяльності людини і тому природно стають предметом вивчення, аналізу і впровадження.

Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих вчителів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління.

Вимоги до освіти в системі фізичного виховання регламентуються Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти, Державними вимогами до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді.

Сьогодні все більш беззаперечним стає те, що традиційна школа, яка орієнтована на передачу знань, вмінь і навичок, застаріла, оскільки темп наростання знань стає таким, що школа за ним не встигає.

Можна по-різному формулювати недоліки традиційної системи освіти, але основним є те, що школа не формує ціннісного ставлення до свого розвитку з інтенсивним розвитком засобів комунікації та інформаційних технологій.

В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває **інноваційна діяльність** загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі.

Оновлення змісту освіти, визначення державних вимог щодо її якості та обсягу на рівні досягнень науки, техніки, технології та світового досвіду активізували проблему *інноватики* – істотної складової гуманістичної парадигми навчання як неперервного процесу протягом усього життя людини.

Нормативна база інноваційного шляху розвитку українського суспільства визначається законами України “Про інноваційну діяльність”, “Про основи державної політики у сфері науки і науково-технічної діяльності”, постановою Кабінету Міністрів України “Про затвердження Порядку державної реєстрації інноваційних проектів і ведення Державного реєстру інноваційних проектів”. Названі та інші нормативні документи визначають правові й організаційні засади функціонування, розвитку і державного регулювання інноваційної, наукової та науково-технічної діяльності в Україні, встановлюють форми стимулювання державою інноваційних процесів і спрямовані на підтримку розвитку всіх сфер суспільного буття інноваційним шляхом.

У перекладі з грецької мови “інновація” означає “оновлення, новизна, зміна”. Вперше з’явилося поняття в зарубіжних дослідженнях XIX ст. у техніці при введенні деяких елементів однієї галузі в іншу і розглядається у психолого-педагогічній літературі неоднозначно.

Найпоширенішим є визначення американського вченого К. Роджерса (2001), який стверджує, що “новизна – це ідея, що є для конкретної особи новою, і немає значення, чи є ідея об’єктивно новою, чи ні, ми визначаємо її в часі, який минув з моменту її відкриття або першого використання”.

Ф. Брансуїк визначає «Інновацію, як нову ідею, дію або адаптовану ідею, або ті, для яких настав час реалізації».

Сучасні вітчизняні вчені розглядають інновацію в освіті як:

- процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв’язання тих педагогічних проблем, які досі вирішувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем;

- актуальні, значущі й системні новоутворення, які виникають на основі

різноманітних ініціатив і нововведень, що стають перспективними для еволюції освіти і позитивно впливають на її розвиток;

- продукти інноваційної освітньої діяльності, які характеризуються процесами створення, розповсюдження та використання нового засобу (новизни, нововведення) в галузі педагогіки та наукових досліджень;

- нові форми організації праці та управління, нові види технологій, які охоплюють не тільки окремі установи й організації, але й різні сфери діяльності; процес оновлення чи вдосконалення теорії і практики освіти, який оптимізує досягнення її мети;

- процес здійснення цілеспрямованих змін, зорієнтованих на перетворення яких-небудь компонентів у структурі або функціонуванні організацій;

- нові ідеї, дії, або адаптовані ідеї, або такі, для яких настав час реалізації;

- нововведення в галузі техніки, технології, організації праці і управління, які ґрунтуються на використанні досягнень науки і передового досвіду, а також використанні цих нововведень у найрізноманітніших галузях і сферах діяльності.

З огляду на сутнісні ознаки інновації є всі підстави розглядати її як *процес* і як *продукт* (результат). Інновація як процес означає часткову або масштабну зміну стану системи і відповідну діяльність людини. Інновація як результат передбачає процес створення (відтворення) нового, що має конкретну назву “новація”.

У ході аналізу сучасних досягнень педагогічної інноватики з’ясовано, щ о інновація в освіті є не лише кінцевим продуктом застосування новизни у навчально-виховному й управлінському процесах з метою зміни (якісного покращення) суб’єкта та об’єктів управління й отримання економічного, соціального, науково-технічного, екологічного та іншого ефекту, а й процедурою їхнього постійного оновлення.

Інновація може бути спрямована на різні галузі людської діяльності (медичну, інженерно-технічну, освітню); освітня інновація є однією з її

компонентів і складається з психолого-педагогічної, соціально-економічної та науково-виробничої новизни.

Інновації, які суттєво змінюють освітній процес, визначаються як освітні; інновації, які суттєво змінюють педагогічний процес, як педагогічні.

Під освітніми інноваціями розуміється новизна, що істотно змінює

– результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові освітні, дидактичні, виховні системи;

– освітні, педагогічні технології;

– методи, форми, засоби розвитку особистості, організації навчання і виховання;

– технології управління навчальним закладом, системою освіти.

Освітні інновації, що здійснюються на сучасному етапі розвитку у вітчизняній системі загальної середньої освіти, слід розглядати у сенсі навчання й виховання учнів; формах, методах і технологіях навчання та виховання учнів; змісті, структурі, формах і методах управління закладом освіти.

Так, навчальні інноваційні технології – такий добір операційних дій педагога з учнем, в результаті якого суттєво покращується мотивація учнів до навчального процесу. Серед них значне місце посідають технології особистісно-орієнтовані, інтеграційні, колективної дії, інформаційні, дистанційні, розвиваючі, модульно-розвиваючі тощо.

Як виявилось, педагогічні інновації здебільшого (88%) розроблені авторами у вигляді педагогічних інноваційних технологій, під якими розуміється якісно нова сукупність форм, методів і засобів навчання, виховання й управління, яка привносить суттєві зміни у результат педагогічного процесу.

Педагогічна інноваційна технологія є багатокомпонентною моделлю, яка включає в себе навчальну, виховну й управлінську інноваційні технології.

Під навчальною інноваційною технологією розуміється такий відбір операційних дій педагога з учнем, у результаті яких суттєво покращується мотивація учнів до навчального процесу, тобто змінюються потреби у навчанні і зацікавленість, формується нова якість – навчання стає життєвою цінністю. Під

виховною – мистецькі засоби й прийоми впливу педагога на свідомість особистості учня з метою формування в нього особистісних цінностей у контексті із загальнолюдськими, такими як справедливість, чесність, відкритість, толерантність, воля тощо.

Педагогічна інноваційна технологія – це якісно нова сукупність форм, методів і засобів навчання, виховання й управління, що привносять суттєву зміну в результат педагогічного процесу.

Таке розуміння поняття “інноваційна педагогічна технологія” та його складників виникло в результаті теоретичного аналізу педагогічної технології, яка розглядається багатьма вченими по-різному.

Педагогічні технології є організаційним початком, що запускає у дію і спрямовує у необхідне русло творчі сили носіїв наукових знань і педагогічного досвіду. Перехід від нормативного до відкритого навчання загострив проблему професійної підготовки педагога до впровадження педагогічних технологій. Проте більшість із них не готові до зміни власної позиції у відносинах з учнем (від авторитарного управління до спільної діяльності і співтворчості), до переорієнтації з репродуктивних навчальних завдань на продуктивну і творчу діяльність.

Важливою проблемою педагогічної технології залишається забезпечення цілісного педагогічного впливу, зорієнтованого не на окремі якості особистості, а на структуру особистості в цілому, оскільки ефективність педагогічної технології значною мірою визначається інтеграцією психологічних і педагогічних факторів, які впливають на процес навчання, з внутрішньою структурою особистості учня, з його індивідуальними можливостями і загальною спрямованістю (Л. Ващенко, 2004).

Модернізація системи освіти сьогодні пов'язується насамперед із введенням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких будуть покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій втілюють ідею гуманізації як

щодо системи освіти в цілому, так і стосовно конкретних аспектів навчально-виховного процесу.

Принципово нові концептуальні ідеї і положення щодо модернізації освіти вимагають переорієнтації методичної роботи на пошук та розробку нових, інноваційних шляхів розвитку регіональної системи освіти, формування в педагогічному середовищі справді нового педагогічного мислення на всіх рівнях педагогічної діяльності. Це надасть освітній сфері мобільності, прискорить її самооновлення, позбавить інертності, що властива централізовано керованим системам. Водночас для запобігання деструктивно-руйнівному впливу інновацій важливо активізувати їх осмислення, моделювання, соціальний відбір та прискорити процеси апробації, перевірки і селекції педагогічних нововведень.

Місію нової школи України сьогодні реалізують гімназії, ліцеї, колегіум⁷и, коледжі, школи-комплекси, авторські школи, кращі загальноосвітні школи, які перетворились у науково-дослідні центри апробації нового змісту навчання, педагогічних технологій.

Однак протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема, дітей та підлітків, продовжує погіршуватись. Останнє п'ятиріччя додало нових викликів у вигляді довготривалих карантинів і воєнних дій в результаті повномасштабної війни, яку розпочала Росія.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і насамперед системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, - значну роль у вирішенні цих питань відіграють педагоги і медики.

Різні пошуки змін і вдосконалення навчально-виховного процесу привели до створення оригінальних проектів і технологій.

Одним з напрямків є впровадження в навчально-виховний процес проблемного навчання. Поведінка учня в проблемній ситуації аналогічна поводженню вченого, що робить наукове відкриття; вирішуючи її, він і робить

своє мікро-відкриття. Саме неможливість виконати теоретичне чи практичне завдання за допомогою раніше засвоєних знань призводить до появи потреби в психічних новотвореннях (знаннях, способах дій), що дозволили б вирішити виникле протиріччя.

Інноваційні педагогічні технології потрібно впроваджувати як в аспекті самого виховання, так і в аспекті оцінювання.

Створення концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи дозволило визначити ознаки реальних змін у діяльності – зміни, які визначають інноваційний процес, рівні інноваційного процесу, функції інноваційної програми.

Науково-обгрунтована структура інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи повинна включати:

- проблеми, на вирішення яких вона зорієнтована;
- мету програми;
- стратегію визначення проблеми;
- проект майбутнього системи фізкультурно-оздоровчої роботи;
- кадрове та ресурсне забезпечення;
- стратегічний план дій.

Кожна школа пов'язана з оточуючим середовищем і тому зміни в зовнішніх умовах не можуть не вплинути на її життя. Одні зміни потребують швидкої реакції, а інші глибоких змін. Щоб не відставати від часу, не кажучи про таке, щоб випереджати його, школа повинна якісно змінюватися (В.А. Ясвин, 2001).

Школи, які орієнтовані на зміни, завдяки появі нововведень отримують можливості і стимули для свого розвитку. Тому створення інноваційних програм з різних напрямів роботи шкіл призведе до оновлення системи освіти.

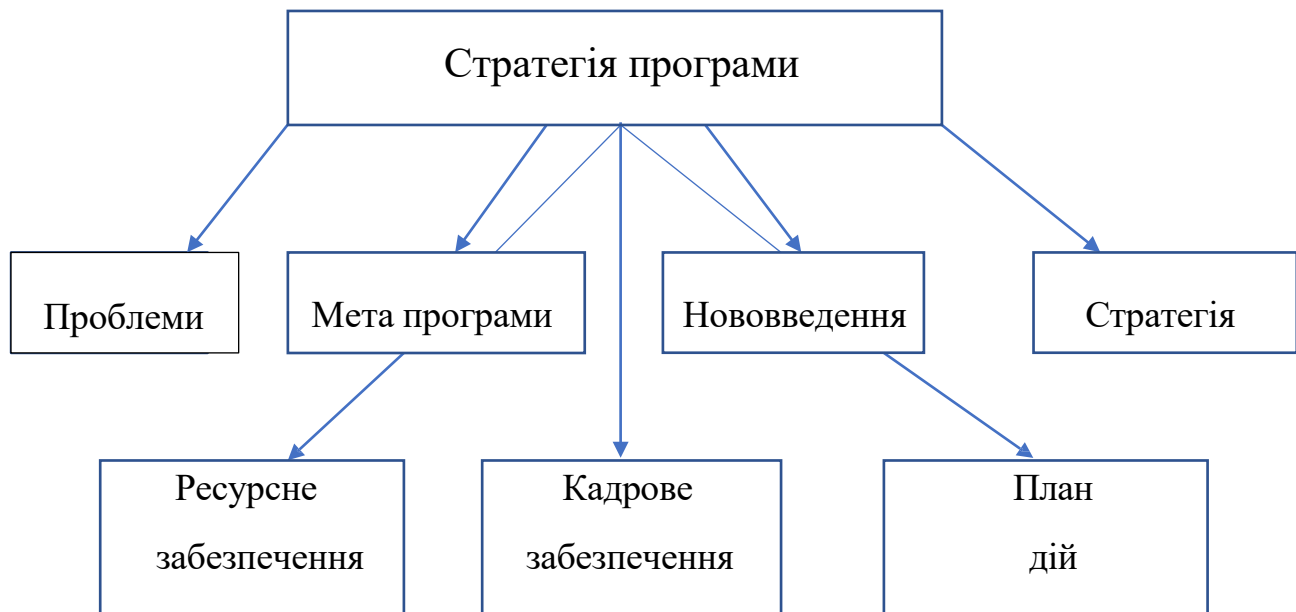


Рис.1. – Структурна модель інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

Концепція проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи спрямована на всебічний розвиток особистості шляхом навчання та виховання і ґрунтується на загальнолюдських цінностях та принципах:

- демократії – ключова стратегія полягає в тому, щоб організація, шляхи прийняття рішень, структура управління і етос* були демократичні, при цьому надаються можливості і заохочується участь всіх учасників проекту;
- справедливості та рівності – програма повинна бути створена для всіх соціальних груп, з урахуванням особливих потреб кожного учня;
- прозорості – всі учасники проекту чітко повинні знати мету, засоби її досягнення, структуру і межі компетентності; гуманізму – формування свідомого ставлення до обов’язків людини і виховання громадянина України;
- інтегративності – полягає в єдності навчання і виховання на засадах гуманізму;
- науковості – передбачає втілення інноваційних технологій на основі сучасних наукових досліджень;
- законності – дотримання законодавчих актів, відповідальності перед

законом, реалізація прав учнів на вільне формування політичних і світоглядних переконань;

- системності – школа розглядається як система, комплекс взаємопов'язаних компонентів, які створюють нову інтегративну якість.

Проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає врахування загальних принципів теорії фізичного виховання:

- принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура повинна відповідати потребам самої особистості;

- принцип зв'язку з життєдіяльністю повинен бути спрямований на створення психофізіологічних передумов життєдіяльності, засвоєнню нових форм рухової активності, сприяти формуванню фізичної культури особистості і мати прикладний ефект;

- принцип оздоровчої спрямованості полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я, педагогічний процес планується на основі науково-обґрунтованих підходів до зміцнення здоров'я.

А також загально-методичних принципах:

- *свідомості* – покликаний сформулювати у школярів світогляд здорового способу життя;

- *активності* – забезпечує формування активної участі у фізкультурно-оздоровчих заходах;

- *індивідуалізації* – передбачає врахування індивідуальних особливостей дітей і здійснення диференційованого підходу.

У Положенні про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, затвердженому наказом Міністра освіти і науки України № 522 від 7 листопада 2000 р., даються такі визначення: «Інноваційною освітньою діяльністю є розробка, розповсюдження та застосування освітніх інновацій. Освітніми інноваціями є вперше створенні, вдосконалені або застосовані освітні, дидактичні, виховні, управлінські системи, їх компоненти, що суттєво поліпшують результати освітньої діяльності». Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи відбувається, якщо є такі ознаки реальних

змін:

- нова освітня діяльність та новий зміст освіти;
- новизна укладу життя, організація освітнього процесу;
- нові завдання і засоби педагогічної діяльності;
- тенденція до збереження здоров'я і розвиток індивідуальності й унікальності зростаючої особистості;
- толерантне ставлення до носіїв потенційно критичної інформації, здатних генерувати нові ідеї, ламати стереотипи тощо.

Педагогічні інновації являють собою змістовну сторону інноваційного процесу і складаються з *наукової ідеї, технології і процесу реалізації*. Процес переходу системи з одного якісного стану в інший за допомогою використання інновацій називається інноваційним.

Інноваційний процес визначає зміни, які мають:

- новизну;
- потенціал підвищення ефективності цих процесів у цілому або якихось інших частинах;
- здатність дати довгостроковий корисний ефект, що виправдовує витрати зусиль і засобів на впровадження нововведення;
- узгодження з іншими здійснюваними нововведеннями.

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом “все і відразу”.

Необхідно пройти принаймні п'ять сходинок (рівнів):

- 1) інновації на рівні окремих учителів (шляхом підвищення рівнів їхньої кваліфікації, стимулювання пошукової діяльності й т. ін.);
- 2) інновації на рівні наявних процедур (нові форми проведення фізкультурно- оздоровчих занять та контролю за якістю викладання), які зумовлюють зміни в груповій поведінці;
- 3) зміни у структурі організації, які спричиняють перерозподіл повноважень, відповідальності, зміни функцій тощо. Тобто змінюються і стосунки всередині організації, і поведінка окремих співробітників чи груп;
- 4) зміна стратегії розвитку організації, яка теж впливає на ціннісні

орієнтації педагогів;

5) зміна організаційної культури.

Інноваційна програма повинна виконувати наступні функції:

- визначити напрямок дії її учасників та їх цільові орієнтири, тобто бути засобом забезпечення цілеспрямованості;
- визначити зв'язки між окремими виконавцями та їх групами, тобто бути засобом координації;
- бути засобом передбачення можливих проблем досягнення поставлених цілей;
- бути засобом вирішення при відхиленні від запланованого.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи сьогодні в основному здійснюється в наступних напрямках:

- створення нової організаційної структури;
- вдосконалення системи управління;
- вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти.

Мета – це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Вона, як і система в цілому, впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, всього суспільства.

Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умов чіткого визначення її мети. Вся педагогічна система, її зміст, форми і методи залежать, насамперед, від тієї мети, яка лежить в її основі, або від виховного ідеалу, до якого вона прагне.

При проектуванні цілей інноваційної програми і їхній оцінці зручно працювати з моделлю мети. Ця модель визначає основні відносини і властивості мети (рис. 3).

Відношення *ціль – потреба*. Будь-яка мета як образ бажаного результату відповідає деяким потребам і відбиває їх у своєму змісті. Цю властивість мети будемо називати *актуальністю*.

Відношення *ціль – можливість*. Будь-яка мета не може бути досягнута

якщо для цього немає відповідних умов. Зміст мети повинен бути таким, щоб відповідати наявним ресурсам і обмеженням. Цю властивість мети будемо називати *реалістичністю*.

Відношення *ціль – результат*. Ціль є образ бажаного результату. Цей образ повинен бути таким, щоб можна було порівняти бажаний і фактично досягнутий результати. Властивість мети бути засобом контролю називатимемо *контрольованістю*.

Відношення *ціль – час*. Мета буває кінцева чи нескінченна в часі. Нескінченна ціль – це ідеал. Практично мета завжди кінцева. Але у всіх випадках повинен бути визначений момент чи інтервал часу, коли ціль має *бу*досягнутою. Цю властивість мети будемо називати *тимчасовою визначеністю*.

Відношення *ціль – місце*. Будь-який бажаний результат повинен бути отриманий у тім чи іншій місці простору. Властивість мети визначати місце одержання бажаного результату будемо називати *просторовою визначеністю*.

При розробці мети повинна бути забезпечена наявність у неї всіх перерахованих вище властивостей.

Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у формуванні фізично розвинутої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів.

Виходячи з мети інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, основними очікуваними результатами повинні стати такі:

- зниження показників захворюваності;
- підвищення рівня здоров'я;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- стабільність фізичної і розумової працездатності;
- наявність певних знань з основ формування власного здоров'я і вміння реалізувати їх у практичній діяльності;
- успішний розвиток (в межах вікової норми) основних психічних

процесів, творчих здібностей, особистісних рис;

- сформованість потреби в рухах;
- стійка мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Загальна послідовність *стратегії* втілення інноваційної програми може бути наступною:

– оцінка пріоритетності основних напрямків змін педагогічної системи школи (три групи:

- високо-пріоритетні;
- середньо-пріоритетні;
- найменш пріоритетні);
- оцінка терміну реалізації кожного напрямку змін;
- планування графіку реалізації змін за напрямками;
- визначення терміну реалізації етапів програми і їх змісту. Групувати

задачі змін зручно за ступенями утворення і змінюваном¹³у об'єкту: навчальні плани, навчальні програми, освітні технології, кадровий потенціал тощо.

Серед інноваційних технологій у фізичному вихованні важливе значення мають організаційно-педагогічні, навчально-виховні та лікувально-оздоровчі.

Організаційно-педагогічні технології визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми.

Психолого-педагогічні технології пов'язані безпосередньо з роботою вчителя на уроці й психолого-педагогічному супроводі всіх елементів освітнього процесу.

Лікувально-оздоровчі технології включають лікувальну фізкультуру, лікувальну педагогіку, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я.

Зміни, що мають відбуватися в системі фізичного виховання, повинні стосуватися не лише і не стільки кількісних її сторін, а й якісного покращення змісту, організації обов'язкових занять, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Якісні зміни змісту фізичного виховання варто розуміти як органічне

поєднання двох компонентів: орієнтованого на фізичну культуру і творчо-діяльного (практичного) (А.П. Матвеев, .2005)

Перший компонент: сформувані усвідомлення і переконання про фізичну культуру як елемент загальної культури людини. Це досягається через оволодіння основами знань про всебічний розвиток особистості, опорою на матеріал таких наук, як теорія і історія фізичного виховання, анатомія, фізіологія, біомеханіка фізичних вправ, а також – розкриттям зв'язків “людина – природа”, “людина – людина”, “людина – суспільство”.

Другий компонент орієнтує процес фізичного виховання на творче засвоєння способів рухової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, на вміння застосувати їх при вирішенні оздоровчих, освітніх, розвиваючих і виховних завдань.

Таким чином, в результаті поєднання таких компонентів система фізичного виховання зможе виконувати поставлені перед нею завдання в сучасній освіті.

У сучасному суспільстві освіта є соціальною і духовною опорою життєдіяльності людей. Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не стільки теоретичне, скільки практичне значення, оскільки в умовах глобалізації воно стосується його історичного розвитку та перспектив, які пов'язані з так званими «високими технологіями». Інноваційні педагогічні технології потрібно впроваджувати і в аспекті самого виховання зростаючого покоління і в аспекті оцінювання.

Спортивне виховання повинно набувати характер не тільки фізичного виховання, а й мати моральне спрямування.

Особлива увага має надаватись педагогічному контролю: методам педагогічних спостережень і тестувань різних сторін діяльності учнів (студентів). Заняття фізичною культурою можуть вважатися раціональними лише тоді, коли викликають позитивні анатоמו-фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий вплив, сприяють всебічному фізичному розвитку.

* *етос* – узагальнена характеристика культури певної соціальної

спільноти, яка виражена в системі її панівних цінностей і норм поведінки. Втілюваний і обов'язковий у соціальній групі, суспільстві чи суспільній категорії чітко визначений набір ідеальних культурних взірців.

ТЕМА 2. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ ТА СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

План:

1. Поняття фітнесу і його задачі.
2. Фітнес-програми, їх типи і структура.
3. Фітнес-програми аеробного спрямування.
4. Фітнес-програми силового спрямування.

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності з метою відпочинку, відновлення сил, забезпечення гарної спортивної форми, підвищення рівня здоров'я тощо. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Оздоровчий фітнес на сучасному етапі розвитку індустрії використовує різноманітний арсенал засобів, які розширюється та збагачуються внаслідок запозичення вправ з різних видів спорту, реабілітаційних програм, внаслідок виникнення нового обладнання для занять. Ці засоби можуть трансформуватись у нові форми завдяки взаємопроникненню, комбінуванню і переосмислення тих засобів, які вже існують.

Іноземне слово *fitness* увійшло до нашого життя в другій половині минулого сторіччя.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. У сучасному світі фітнес є сферою

фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види здоров'я-зберігаючих технологій.

Фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що призводить до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат.

У науково-методичній літературі виділяють загальний, фізичний (оздоровчий) і спортивний види фітнесу.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що містить соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес – досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати ознаку пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами.

Прийнято вважати, що основними задачами цього процесу є:

1. Забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності.
2. Відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.
3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей
4. Досягнення максимального результату рухової діяльності

5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид.

Однак, слід зауважити, якщо перші чотири задачі у тому чи іншому виділеному сьогодні виді фізичної культури по чергово є пріоритетними (перша – у фізкультурній освіті, друга – в рекреації, третя – в реабілітації, четверта – в спорті), то задача формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком відноситься до фітнесу відповідно до його головного принципу:

«навантаження задля здоров'я». Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми,

орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіо-тренажерах. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, одноборств тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу.

Останніми роками інтенсивна розвиваються комп'ютерні фітнес програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входить багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Різнманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіо-респіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла).

Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини:

- розминка (warm-up),
- тренування (workout),
- заминка (cool-down).

Важливим компонентом сучасних фітнес програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

Доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи:

- засновані на видах рухової активності аеробного характеру;
- засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Серед програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, найбільш розповсюдженими вважаються такі, що побудовані на різних видах локомоцій.

До таких програм належать наступні:

а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем;

б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликових ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Остання група програм є більш ефективною за рахунок більших навантажень, швидкості переміщення в просторі та високим емоційним фоном занять.

Добре спланована програма з оздоровчого фітнесу включає аеробне тренування, силові вправи та стретчинг.

Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті.

Для тих, хто досяг середнього рівню фітнесу та з метою зменшення маси

тіла кількість аеробних занять на тиждень збільшують до 4–5 разів по 20–45 хвилин помірної інтенсивності. Програму силових вправ можна створювати для всіх основних груп м'язів на одному занятті або скласти програму вправ окремо для верхньої та нижньої частин тіла на різних силових заняттях. Силкові заняття можуть проводитися окремо від кардіо-тренувань або разом.

Для високого рівня фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіо-тренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів на одному занятті у вигляді колового тренування або скласти програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті.

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю та обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу.

Популярність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін *аеробіка* має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними

засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, які у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну *аеробіка* відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.). Нині під поняттям *аеробіка* часто розуміють саме *ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи* тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід.

Базова аеробіка – це синтез загально-розвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, що виконуються без пауз відпочинку (потоким методом) під музичний супровід 120-160 ударів за хвилину. При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються різноманітні обтяження, гантелі, еспандери, різні гумові амортизатори.

Фахівці виділяють аеробіку

- з низьким (low impact),
- середнім (middle impact) і
- високим (high impact) рівнем навантаження.

При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, третій – для підготовлених, другий – проміжний варіант.

Слід зазначити, що поняття «Низька ударна» не дає уявлення про ступінь навантаження на серцево-судинну систему. Програма «Low impact», побудована на рухах з більшою амплітудою, може бути у тій же мірі інтенсивна, як і локальна робота в системі «High Impact». Проте в програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються

відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні та його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Аеробіка – це науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма занять фізичними вправами, завдяки яким відбувається насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно- рухового апарату людини. Автор аеробного режиму функціонування м'язів людини Кеннет Купер науково-методично пояснює нове захоплення людства аеробним режимом, при якому здобуття енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати навантаження тривалий час доступними для кожного вправами біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику та інші.

Завдання аеробіки:

- 1) сприяє зміцненню здоров'я;
- 2) формує гармонійну фігуру;
- 3) покращує психологічний стан;
- 4) сприяє розвитку м'язової сили та м'язової витривалості;
- 5) сприяє тренуваності серцево-судинної та кардіо-респіраторної витривалості;
- б) сприяє удосконаленню фізичних якостей.

Під час проведення занять аеробікою широко застосовуються специфічні методи, щоб забезпечити варіативність рухів. До них належать:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.
5. Метод «Каліфорнійський стиль».

Метод музичної інтерпретації широко використовується при побудові танцювальних композицій в аеробіці. В ході його реалізації можна виділити два підходи: перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий - з

варіаціями рухів у відповідність до змін у змісті музики.

Метод ускладнень – поступове ускладнення вправ за допомогою нових деталей. Ускладнення простих технічних вправ може здійснюватися за допомогою різних прийомів:

- зміна темпу руху;
- зміна ритму руху;
- додавання нових рухів у раніше вивчені комбінації;
- зміна техніки виконання руху;
- зміна руху;
- зміна амплітуди руху;
- розучування вправи частинами, та потім поєднання її в одну, що й буде

ускладненням стосовно початкового вивчення.

Метод подібності використовують у тому випадку, коли при доборі кількох вправ береться за основу якась одна рухова тема, напрям переміщень чи стиль рухів.

Метод блоків полягає в об'єднанні між собою різних, раніше вивчених вправ в хореографічну комбінацію.

Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків, кожна вправа розучується поступово (метод ускладнення), і далі основні вправи об'єднують у блоки і виконуються з переміщенням у різних напрямках (з поворотами, по «квадрату», із широкого кола, по-діагоналі).

Сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музику поточно-серійним методом. Структура занять з аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний з виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні

різновиди: Спортивна аеробіка, Фітнес-аеробіка, Прикладна аеробіка.

Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

Терра-аеробіка (використання гумових стрічок), **Кенгуру-аеробіка** (Оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (ХО-

Lopers), в якому пружня пластина прикріплена до підшви черевик), **Слайд-аеробіка** (з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття), **Степ-аеробіка** (з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см), **Скіпінг** (аеробіка зі скакалкою), **Кросробіка** (заняття аеробікою на бігових доріжках), **Танцювальна аеробіка** (*фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, латина-аеробіка, салса, афро-джаз-аеробіка, боді балет, джаз, модерн, рівер данс* - аеробну частину занять становлять танцювальні рухи на основі базових кроків).

Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень відомим американським лікарем Кеннетом Купером (США). Сутність *аеробіки Купера* полягає в зміцненні серцево-судинної системи за допомогою ходьби, бігу, плавання, велосипеда і веслування. В системі Купера передбачені досить чіткі обмеження навантаження для різних вікових категорій, а також введені об'єктивні критерії для визначення ступеня фізичного стану того, хто тренується. Програма аеробіки Купера передбачає нарахування очок за регулярне виконання вправ на витривалість. Важливо лише, щоб заняття проводилися регулярно (не рідше 4-5 разів на тиждень) і щоб людина, що тренується виконувала тільки посильне навантаження.

Заняття потрібно розділити на чотири фази:

1. **Розминка** – перша фаза має дві мети: по-перше, розім'яти й розігріти м'язи спини й кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоби плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. При розминці виконують легкі навантаження протягом 5-10 хвилин.

2. **Аеробна фаза** - друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі. Обсяг аеробного навантаження залежить від характеру навантаження, від інтенсивності його виконання. У чотирьох основних видах аеробіки (лижі, плавання, біг і їзда на велосипеді) можна одержати потрібний

оздоровчий ефект, займаючись як мінімум 20 хвилин у день і 4 рази в тиждень.

Займаючись 3 рази в тиждень, можна забезпечити ріст аеробних можливостей, а при чотириразових заняттях істотно поліпшити стан здоров'я.

3. *Затримка* - третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хвилин; протягом цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Найважливіше після аеробного навантаження продовжувати рухатися зменшуючи швидкість руху, щоб кров могла циркулювати по всьому тілу.

4. *Силове навантаження* - ця фаза занять аеробікою повинна тривати не менш 10 хвилин. Включає рухи, які зміцнюють м'язи й розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (згинання і розгинання рук, присідання, підтягування або будь-яку іншу силову вправу) повністю відповідають призначенню цього етапу.

Тестування фізіологічних можливостей є частиною аеробіки за допомогою 12-хвилинного тесту. Це простий спосіб визначення результатів дії занять на організм. Тестування дає об'єктивну оцінку аеробних можливостей, причому не вимагає спеціального дорогого лабораторного устаткування. Тестування можна виконувати в будь-якому віці. 12-хвилинний тест можна також використати як спосіб порівняння фізичної підготовленості різних груп населення.

Якщо тест не протипоказаний, то виконати його можна без спеціальної підготовки. Потрібно подолати максимально можливо велику відстань за 12 хвилин (ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді). Зрозуміло, перед 26 тестом треба провести розминку, після виконання тесту провести відновлення організму до початкового рівня.

До широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба, перевага якої у доступності й універсальності. Особливо важлива оздоровча ходьба для осіб з надмірною масою тіла, похилого віку та для тих, хто має низький рівень фізичної підготовленості. У багатьох реабілітаційних програмах ходьба є незамінним засобом відновлення ушкоджених функцій.

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998) оздоровчою ходьбою можна забезпечити збалансованість фітнес-програм, що містять тренування кардіо-респіраторної системи, м'язової сили і гнучкості. Встановлено, що дорослій людині необхідна мінімальна добова норма рухової активності, яка еквівалентна 10000 кроків.

До достатньо розповсюджених видів рухової активності належить біг підтюпцем, перевага якого у доступності для всіх вікових категорій й високій ефективності у розвитку аеробних можливостей.

Основні організаційно-методичні вказівки бігу підтюпцем:

1. Перш ніж розпочати програму бігу, необхідно завершити програму ходьби.
2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.
3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.
4. Займайтеся на нижній межі своєї оптимальної робочої ЧСС, реєструйте ЧСС на кожному занятті.
5. Виконуйте програму за принципом «день праці - день відпочинку».

До **фітнес-програм аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв** відносяться фітнес-програми на кардіо-тренажерах, катання на роликівих ковзанах, спінбайк-аеробіки.

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей, ввели катання на роликівих ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді.

Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликіві ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники.

Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликівих 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 гальма та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять. Роликові ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям, і ті, що призначені для професіоналів.

Розрізняють такі види програм катання на роликових ковзанах: **Фітнес** (4 колеса в одну лінію), **Фітнес-рекрейшн** (з більшими за діаметром колесами), **Фріскейт або FSK** (англ. free skating) – більш надійні, укріплені, розраховані на велике навантаження), **Агресив-ролики** (відрізняються масивним (великим і тяжким) чоботом, короткою твердою рамою, маленькими (по діаметру) і жорсткими колесами (по 4 колеса на кожній рамі), **Верд** – для катання в рампі V-подібної конструкції, **Стрит** (з маленькими колесами та щільною, майже литою конструкцією черевика. Між колесами – пластикова поверхня для ковзання), **Спід-скейтинг** (більш рухомий черевик та досить великі колеса). Подібні до них є ролики для спід-слалому: **Артистич-слалом** – фігурна їзда між розставленими на асфальті склянками. **Спід-слалом** – швидкісна їзда між розставленими на асфальті склянками. **Бігові** – ролики для бігу на довгі дистанції. **Тренінгові** – проміжний різновид між фітнес і біговими роликами. **Дитячі** – розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір). **Позашляховики** – для катання та стрибків по скелям і пересіченій місцевості. **П'ятиколесні** – професійні ролики, що дозволяють розвинути максимальну швидкість (велика рама знижує маневреність). **Хокейні** – ролики для хокею, вони нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса.

Тренувальні заняття на кардіо-тренажерах передбачають два рівні інтенсивності:

1. Перший рівень нульовий – робота виконується у діапазоні 60-70% максимальної ЧСС, визначеної за формулою «220 – вік».

2. Другий рівень – робота виконується в межах 70-85% максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому випадку завдяки використанню кардіо-тестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробних спроможностей для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у похилому віці. Система постійного пульсового контролю дає можливість проводити реабілітацію хворих (у присутності кардіолога), виконувати програму зниження маси тіла.

Сайклінг і спінінг – ці слова означають один з видів кардіо-фітнеса, який в народі називають вело-аеробіка. у 90-х роках минулого століття американський спортсмен Джон Голдберг вигадав кімнатний велосипед і цілу програму тренувань з рекомендаціями з харчування та методами мотивування. Сайклінг і спінінг допомагають худнути в рекордні терміни. І не дивно, адже енерговитрати складають приблизно 750 ккал за годину.

Сайклінг і спінінг – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінга і спінінга полягає в основному в спрямованості 30 навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклінга вона розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спінінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45–55 хвилин. Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Працюють всі, без виключення, м'язові групи. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і

спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні.

Фітнес-програми силового спрямування

Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Серед групових програм, пропонованих спортивно-оздоровчими клубами, до 40-50% складають різні вправи для розвитку сили.

Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використанням амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо.

Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м'язів верхньої частини тіла (*Upper Body*) та м'язів черевної порожнини (*Abs workout*).

ABL (*abdominal, buttucks, legs*). Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин.

ABT. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин.

Upper Body. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45–60 хвилин.

Для збільшення навантаження та підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні еспандери і різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальна штанга (памп), набивні м'ячі, гирі та інше фітнес-обладнання.

Заняття атлетичною гімнастикою зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою). 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.

Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії такими видами занять:

– *заняття в тренажерному залі* (використання тренажерних пристроїв дозволяє ізолювати навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і, на думку багатьох фахівців, створювати безпечні умови для занять);

– *заняття з шейпінгу* (використовуються вправи стато-динамічного характеру у яких передбачено короткотривалі зупинки у різні моменти циклу руху. Вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість м'язів, що значно утворює та підтримує м'язовий "тонус".

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що передбачає спеціальну програму фізичних вправ та відповідну систему харчування. Тренування шейпінгом включає в себе комплекс вправ, які послідовно навантажують м'язи різних частин тіла. Кожну обрану м'язову групу „відпрацьовують” шляхом багатократного повторення циклічної вправи. Характерним для шейпінгу є те, що навантажувані м'язи мало задіяні в повсякденному житті. Також у шейпінгу дуже часто застосовують додаткові засоби, такі як гантелі, різні ваги, гімнастичні палиці тощо, які дозволяють відкоригувати недоліки фігури. Найбільш активні навантаження в цьому напрямку спрямовані на груди, талію, сідниці та стегна.

Іноді шейпінг плутають з аеробікою. Найбільша відмінність між шейпінгом та аеробікою - це вид навантаження на організм. Шейпінг є більш силовим (анаеробним) видом тренування, аеробіка ж дає аеробне навантаження, вона більш тренує серцево-судинну та дихальну систему. Як правило, шейпінг передбачає комплексний підхід до створення гарного тіла, який містить не тільки фізичне навантаження, а й програму харчування та масажу);

– *заняття з боді-пампу* - це заняття з невеликими штангами (пампами),

від 2 до 20 кілограмів.

Виконується без зупинки протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї усунені. Замість них - різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендовано її лише фізично підготовленим людям.

Силове тренування має надзвичайно корисний вплив на організм людини, зокрема «м'язовий корсет» підтримує внутрішні органи, зміцнюються суглоби.

Існує ціла низка способів, завдяки яким атлетична гімнастика справді відповідає принципам оздоровчого тренування:

- для гармонійного розвитку тіла силові вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи, з акцентом на найменш розвинених;

- для розвитку маси тіла, рельєфу мускулатури, а також удосконалення координаційних здібностей, необхідно використовувати різні режими м'язової діяльності;

- для досягнення найбільшого ефекту від занять необхідно дотримуватися режиму харчування, особистої гігієни та повноцінно відпочивати; заняття повинні обов'язково доповнюватися ранковою гігієнічною гімнастикою, виконанням вправ циклічного характеру і на гнучкість.

Для розвитку силових якостей і формування пропорційної фігури в атлетичній гімнастиці оздоровчого спрямування користуються переважно методом повторних зусиль.

Зараз в оздоровчій атлетичній гімнастиці з'явилося багато напрямків. Фітнес-центри та клуби пропонують найрізноманітніші види оздоровчо-рекреаційних занять, у яких поєднується силове навантаження з аеробним тренуванням.

ТЕМА 3. МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

План:

1. М'який фітнес.
2. Напрямки ментального фітнесу.

Терміном ментальний фітнес «Здорове тіло» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу, як програма «Розумне тіло» (Mint & Body). Ці програми відносяться до «м'якого» фітнесу, вони стали користуватися великою популярністю в ХХІ столітті.

Програми Mint & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення 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, Фельденкрайзера, Лобана, Александера, Каллан Пінкней (калланетика) 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.

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» відома як power yoga, в якій асани (вправи) строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику. Йогалатес об'єднала в собі елементи йоги і вправи системи Пілатеса.

Ментальний фітнес – один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші

вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його.

Класичний варіант ментального фітнеса виконується на килимку. Але сучасний фітнес далеко пішов від класичного, і сьогодні заняття за допомогою спеціального обладнання є скоріше щоденністю, ніж чимось надзвичайним. Одним з найпопулярніших видів став ментальний фітнес на м'ячі. Головною перевагою використання в своїх тренуваннях м'яча є те, що знімається навантаження з попереку і суглобів, тренуються м'язи преса. Форма м'яча дозволяє здійснювати рухи по повній амплітуді і тримати м'язи в постійній напрузі.

Ментальний фітнес придбав широку популярність не тільки завдяки своїм унікальним методикам виправлення тіла, але також і завдяки тому лікувальному ефекту, який він чинить на людей, які відчувають болі в спині. Хребет заслуговує пильної уваги хоча б тому, що є джерелом майже 90% фізичного дискомфорту, випробовується в повсякденному житті. Саме тому вправам «на хребет» присвячений спеціальний розділ. В ході регулярних тренувань старанні учні можуть з легкістю попрощатися з остеохондрозом або радикулітом.

Цей вид фітнесу ще називають «спортом для ледачих», аналогічно пілатесу, так як він не вимагає великих витрат енергії і досить повільний. Багато хто вважає, що негативною рисою є саме його неспішність. Так і є, ефективно займатися ним можуть тільки самі терплячі люди – вправи виконуються дуже повільно, в такт диханню. Але результат того вартий, так як спрямований на загальне оздоровлення організму, тонізацію м'язів, вироблення гнучкості, формування стрункої фігури.

Тренування розвиває гнучкість суглобів, хребта, формує красиву поставу. За допомогою уроку в розумні терміни можна з успіхом позбутися зайвого підшкірного жиру, а також зробити сідниці, ікри і стегна більш пружними і сильними.

Використовується різний інвентар: м'ячі, кільця, гумки, гантелі.

Все частіше ми зустрічаємося з безліччю авторських програм, в яких

чітко регламентовані вправи, методи їх виконання, аж до музичного супроводу. До таких програм, наприклад, відноситься система Ліс Міллс (Les Mills), розроблена австралійськими фахівцями в галузі фізичної культури і спорту - сім'єю Міллс і названа на честь батька-засновника першого клубу, який працює за цією системою.

Особливе місце займає аква-фітнес. Даний вид завойовує все більшу популярність у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшується процес їх виконання, в інших – ускладнюється.

Серед вітчизняних (радянських) програм слід згадати програму «Шейпінг». Шейпінг є єдиною запатентованою системою оздоровчого тренування, що набула широкого поширення на пострадянському просторі, і пройшла шлях від розробки, експериментального випробування до ринкового рівня. Позитивний результат забезпечується спеціальною технологією, що включає діагностичні тести, комп'ютерні та відеопрограми, а також шейпінг-харчування.

Характеристика напрямків ментального фітнесу.

1. Пілатес.
2. Тайцзіцюань.
3. Люхебафацюань.
4. Йога.
5. Цигун.
6. Калланетика.
7. Стретчинг.
8. Фітбол.

«Ментальний фітнес» – методики оздоровчої тренування, засновані на ідеї нерозривного зв'язку тіла і свідомості.

Приклади ментального фітнесу: система Пілатес, тайцзіцюань, люхебафацюань, йога, циган, калланетика, стретчинг, фітбол.

Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка

дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібних слабких м'язах. Система Пілатес відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яка інша фізичне навантаження, Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньо-м'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність Пілатеса від всіх інших видів – зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій.

Всі вправи виконуються із спеціальними тренажерами. Це може бути ізотоничне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Головне постійно концентрувати увагу на диханні, положенні хребта та малого тазу, вчитися відчувати своє тіло.

Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні. Мета заняття пілатес – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла. При виконанні вправ розтягуйте корпус від куприка до маківки.

Сама техніка пілатес суперечить загальноприйнятим поняттям про фізичному навантаженні, тим не менш, техніка пілатес дозволяє уникнути болю при виконанні вправ.

Всі вправи пілатес виконуються таким чином, що хребет знаходиться в природному положенні.

Одне з найголовніших правил у техніці пілатес – зберегти витягування м'язів під час їх напруги.

У вправах пілатес потрібно щільно стискати сідниці. При цьому не виводити таз вперед, і не відривати його від підлоги, (це стосується виконання вправ лежачи).

При виконанні вправ потрібно підкручувати таз вперед. Це означає, що лобкова кістка знаходиться на одній вертикальній площині з вашим пупком. Живіт втягнутий, треба намагатися наблизити пупок до хребта. Дуже важливо освоїти техніку дихання пілатес. Зазвичай це вдається не відразу. Дихання верхнє, грудне, живіт втягнутий і не виділяється вперед при вдиху. При вдиху

грудна клітка так само не видається вперед, а розсувається в сторони. Вдих відбувається через ніс, видих через рот. Дихайте легкими, ні в якому разі не животом. Лопатки під час занять потрібно щільно притискати до ребер. Це допоможе уникнути перевантаження м'язів шиї і верхньої частини спини.

Щоб досягти правильного положення лопаток необхідно звести їх до центру спини, і опустити вниз до куприка.

Під час вправ пілатес грудна клітка не повинна підніматися вгору і випинатися вперед. Ребра повинні рухатися у напрямку вправо і вліво від боків. Під час видиху ребра опускаються до стегон. Стабілізація грудної клітини особливо важлива під час вдихів і при підйомі рук. Ноги під час вправ повинні перебувати у позиції Пілатес. Це означає, що ноги злегка розсунуті назовні в тазостегнових суглобах, носки розведені нарізно, коліна випрямлені, але розслаблені, не заблоковані. При цьому розслаблена передня поверхня стегна. Задня поверхня шиї повинна бути витягнута. На початковому етапі при виконанні вправ лежачи під шию можна покласти невеликий валик. Необхідно слідкувати за тим, щоб під час виконання вправ пілатес голова не закидалася. Голова повинна бути продовженням корпусу. Для того, щоб забезпечити правильне положення голови, треба уявити собі, що між підборіддям і грудьми у затиснутий апельсин. А от при виконанні вправ стоячи, уявити, що на голові у знаходиться склянка з водою, і завдання полягає в тому, щоб вода не пролилася.

Положення тіла під час занять пілатесом підпорядковується трьом принципам:

- Грудна клітина і дихання завжди були для пілатесу завжди центральним пунктом.
- Дихання має бути рівномірним, дихання грудне, але не вперед, а в сторони, контролювати це можна в дзеркалі.
- Грудна клітина, а зокрема ребра, повинні розходитися в сторони при вдиху.
- Живіт втягнутий.

Легкі повністю наповнюються повітрям. Вирівнювання грудної клітини в тулуб Йозеф Пілатес називав "бокс Пілатес".

Так само велике значення під час занять приділяється відділу хребта від плечових суглобів до тазових кісток. Лобкова кістка і пупок знаходяться на одній вертикальній лінії.

Методика Пілатес ефективно допомагає розвитку координації, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Несхожі одна на одну вправи вимагають надзвичайно плавного і точного виконання, а значить, і високого ступеня концентрації на кожному елементі. Комплекс включає в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, кількість повторень при цьому може бути мінімальним. У роботу включаються глибокі м'язові групи, що грають ключову роль у формуванні гарної постави і фігури.

Тайцзіцюань – буквально: «кулак Великої Межі»; китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу.

До головних особливостей Тайцзіцюань відносяться м'який крок з плавними і безперервними рухами і «штовхаючі руки» (туй-шоу).

М'який, крок дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, крім стрибків, а «штовхаючі руки» (туй-шоу), відомі також як «липкі руки» (чи-сао на кантонському діалекті), сприяють напрацюванню вміння відчувати і передбачати рухи супротивника, одночасно блокуючи рухи нападника.

Сьогодні виділяють п'ять основних стилів тайцзіцюань, похідних від стилю Чень. Тайцзіцюань сім'ї Чень – вихідне бойове мистецтво сім'ї Чень. Тайцзіцюань сім'ї Ян – походить від Ян Лучаня.

В даний час існує вже кілька різновидів стилю Ян: сімейний (Ян-цзя), «новий» (Янши) і «спортивний» (24 форми, 88 форм). Стиль Ян, за версією прихильників Чень, являє собою перероблену версію Чень, спрощену для потреб багатой аристократії. Комплекс «Спрощений тайцзіцюань сім'ї Ян з 24 форм», створений у 1950-х роках, є популярним комплексом оздоровчих рухів.

Люхебафацюань – маловідоме китайське бойове мистецтво, одна з шкіл ушу внутрішнього спрямування, поряд з більш популярними тайцзіцюань,

багуачжан і сін'іцюань.

Практикується і як оздоровча система, яка включає дихальні вправи, суглобову гімнастику, способи динамічної медитації, витончену енергетичну роботу.

Головний комплекс люхебафацюань містить 66 груп рухів, названих чжу-цзи – розділених на два великі розділи по 33 форми відповідно. Кожна група рухів – послідовність трьох – семи окремих методів, що дозволяють використовувати їх більше 500 варіантах бойового застосування.

Чжу-цзи складається з чотирьох частин.

Перша частина подібна тайцзи і містить багато позицій, що відповідають принципам м'якості.

У другій частині простежується вплив багуачжан, де домінують плавні рухи долонь і круговий крок.

Третя секція являє особливості сін'іцюань і використовує лінійну потужність вибухових ударів. Стійки тут помітно знижуються.

Заключна, четверта частина є унікальною для «водного стилю». Вона ґрунтується на методах перших трьох розділів, але використовувана енергія набуває характерної «мобільності і плинності», що і відрізняє люхебафа серед інших внутрішніх шкіл ушу.

Якщо першу частину комплексу можна порівняти з тихим озером, другу – з виром, третю – з хвилями, що б'ють об берег, то остання частина – це гірська річка, яка прорвала греблю.

У перших трьох розділах головної форми додаток життєвої енергії ці акцентується у певному напрямку: горизонтальному (тайцзи), діагональному (багуа) і вертикальному (сін'і). У четвертій частині ці різновекторні напрями зливаються в єдине ціле і набувають вигляду енергетичної сфери з практиком люхебафа в центрі.

Таким чином, сила енергії ці збільшується багаторазово. Методи викиду енергії сприяють очищенню внутрішніх блокувань, як фізичних так і психологічних. Після того, як ці блокування видалені, подальший набір енергії

сприяє природному проходженню ци на більш глибокому рівні.

На сьогодні виділяють три основних напрями люхебафацюань:

Нанкинський напрямок – сходить до майстра Іхуею, творця сучасного люхебафацюань.

Шанхайський напрямок – поширений в районі Шанхаю, в Пекіні.

Гонкогський – охоплює південний схід Китаю.

Крім перелічених напрямів у багатьох країнах (В'єтнамі, Сінгапурі, Філіппінах, Англії, Канаді, Австралії, США) отримали розвиток різні варіації люхебафацюань.

Йога в першу чергу – релігійно-філософська система, і основна увага в ній приділяється тим засобам і технічним прийомам, які сприяють досягненню кінцевої мети.

Це добровільний міцний зв'язок, погоджуючись на який, людина вступає у відносини з самим собою. Метод роботи з тілом, диханням і свідомістю. Постійне вивчення і зміна себе з благою метою. Спочатку йога вдосконалює тіло.

Виконуючи йогівські пози (асани), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я і силу. Далі він вчиться керувати емоціями, контролювати коливання розуму і досягає стану рівноваги і самовладання. Це допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність долею і значно підвищувати якість життя. Коли людина від контролю розуму переходить до контролю над свідомістю, це дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цілісне, незмінне, прекрасне. Цілісність. Повноту. Свободу.

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно практикувати регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися.

Виконуючи асани, не треба прагнути підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і постійністю. Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе Вам зрозуміти, який стан Вашого

організму і поступово змінювати його на краще.

Заняття допоможуть зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівного стану розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що. У будь-яких умовах і за будь-яких обставин. Класична йога (Айенгара) - з усіх різновидів йоги є самою спокійною.

Заняття за цією системою не мають вікових чи професійних обмежень і чудово адаптовані для швидкого освоєння представниками європейських національностей.

Цей вид йоги пропонує практичні навички з розслаблення і медитації, а також оволодіння основними позами. Людина також навчається заряджати свій організм енергією, пізнавши секрети здоров'я і внутрішнього умиротворення.

Хатха йога. Майже всі сучасні види йоги є тим чи іншим різновидом хатха йоги. Народився цей напрям в 6 ст. н.е. і вважається самим новим напрямком серед класичних. Її основні елементи - певні пози (асани), вправи на дихання (пранаяма), розслаблення і медитація.

Мета хатха йоги досягти душевного спокою і балансу між тілом, духом і навколишнім світом.

Хатха-йога є частиною раджа-йоги і служить для підготовки тіла до духовної сторони раджа-йоги.

Хатха-йога включає в себе: фізичні вправи, дихальні вправи, очищення внутрішніх органів, вміння розслаблятися, правильне харчування.

Хатха-йога може бути використана поза рамками індуїзму як система підтримки тіла в оптимальному стані особливо підходить для людей розумової праці і людей з духовними інтересами.

Хатха-йога звільняє від незліченних хвороб. Заняття асанами зміцнюють тіло і створюють добре самопочуття. Йога допомагає концентрації уваги.

Хатха-йога займається приведенням тіла в такий стан, при якому свідомість, дух людини звільняються від тягаря тіла і робиться можливим піднесення до трансцендентного. Тіло у йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості.

На практиці ж, як фізична культура сприяє здоров'ю та роботі мозку, так і йога робить тіло сильніше і ліпше, хоча прямо і не ставить такої мети.

Аштанга йога Термін «аштанга» означає «вісім основ» і сходить до восьми основних принципів цього виду йоги.

Аштанга практикується переважно як серія переходів з пози в позу, причому пози в Аштанга відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги.

Фокус Аштанга-йоги – сила, що взагалі не типово для йогичеських практик: класична йога, навпаки, приділяє особливу увагу диханню, гнучкості і розслабленню.

У цілому аштанга представляє собою вид йоги, в основі якого – швидкі рухи.

Практикуючі повинні переходити з пози в позу у швидкому темпі і в певному дихальному ритмі.

Фокусами Аштанга-йоги є Він'язя і Трістана.

Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз. Це прекрасне поєднання – для тих, хто володіє невгамовним розумом і сильним тілом.

Тристаном називається поєднання трьох головних аспектів, на які слід звертати увагу під час тренування.

Поза Рівне дихання: Точка концентрації (фокальна точка).

Поєднання цих трьох компонентів необхідно для очищення, як душевного, так і фізичного. У той час як асани покращують поставу, правильно організовані вдихи і видихи сприяють розвитку дихальної системи. Крім цих цілей аштанга включає в себе такі популярні компоненти, як внутрішні блоки банди, затримання погляду дрішті і асани, що прийшли в Аштанга з Хатха-йоги.

Банди – це внутрішні блоки, необхідні для виконання деяких поз. Банда допомагає практикуючим йогу підготуватися, вивчати і виконувати асани. Іншими словами, банда являє собою скорочення різних м'язових груп.

Аштанга йога – для тих, хто хоче розвинути фізичну силу, витривалість і гнучкість.

Цей різновид йоги особливо популярний серед атлетів. Складена з безперервного циклу поз, аштанга вимагає високого рівня фізичної підготовки.

Виконувати вправи слід тільки після розминки, що включає в роботу всі необхідні групи м'язів.

Силова йога (power yoga) – інтенсивний вид йоги.

На відміну від Аштанга йоги, в силовій практиці вправи виконуються не в закріпленій послідовності, але з такою ж інтенсивністю.

Силова йога відмінно підходить для людей з доброю фізичною підготовкою, що бажають збільшити гнучкість і вирівняти м'язовий дисбаланс, що часто зустрічається у спортсменів. Енергійна зміна поз схожа з танцювальним ритмом і вимагає великої концентрації.

Силова йога – це гармонійне поєднання вправ на розвиток гнучкості і сили з традиційними рухами йоги – Сурія Намаскар.

Силова йога концентрується на зовнішній стороні Сили, розкриваючи в повній мірі енергію і здоров'я людського організму. Фізична сила розвивається через витривалість і посилену роботу зовнішньої оболонки людини. При цьому ви позбавляєтеся від психологічних блоків та нервового напруження. Виходячи за межі фізичного, йога готує практикуючим випробування і складними позами, і необхідністю затримуватися в них на досить значні періоди часу. Сила розуму, також виховується силовий йогою, вчить віддалятися від важких, непотрібних думок, зберігаючи при цьому концентрацію уваги.

Окрім фізичної та моральної сили силова йога спрямована і на пошук сили духовної. Знайшовши її, практикуючий стає вище тіла і розуму і знаходить гармонію.

Силова йога створена для тих, хто знаходить задоволення у вправах. Вона – для тих любителів інтенсивних тренувань, які вже у формі і не хочуть втрачати її, присвячуючи більшу частину часу медитації і неспішним рухам, які є невід'ємною частиною класичної йоги.

Силова йога буде корисна атлетам, особливо професійно займаються серфінгом, лижами, бігом, бойовими мистецтвами, велосипедом і командними видами спорту.

Однак силова йога передбачає не тільки програми для професіоналів, а й заняття для новачків і любителів з різними рівнями підготовленості та природного гнучкості.

Сахаджа Йога Вчення Сахаджа йога веде до оздоровлення організму людини.

Заняття Сахаджа йогою значно вплинуть на сон, так з оцінки респондентів до початку занять 44,5% осіб вважали, що їх сон хороший, а в даний час таких осіб вже в два рази більше (90,8%). Дихання людини (Пранаями) – єдиний процес, який керований і мозком людини, і його свідомістю.

Дихання - місток між біологічною і духовною природою людини. Тип дихання, особливості, глибина, задіяні в ньому м'язи безпосередньо пов'язані зі станом свідомості людини. Не випадково в побуті вживаються такі метафори, як «сперло дихання», «затамувавши подих» тощо. Якщо стан свідомості людини спокійне – його дихання глибоке, стійке, з рівномірним ритмом.

Навпаки, при зміні фізичного стану або направлення потоку свідомості ритм або тип дихання змінюється. У межі відбувається «зрив» дихання, тимчасова, неконтрольована свідомістю затримка дихання.

Наприклад, при спробі людини підняти щось дуже важке настає «зрив», що виражається в напрузі і крекхтанні. Але ж іноді точно такий зрив відбувається і тоді, коли предмет, який збирається підняти людина, і не є насправді занадто важким.

Спрацьовує установка - предмет дуже важкий в свідомості людини. На цьому прикладі ми спостерігаємо «зрив» свідомості. Такий же зрив, який призведе до аналогічного «зриву» дихання, може відбутися при згадуванні людини про деяку психологічно важкою для нього ситуації. Людина може вважати, що його стан абсолютно спокійно. Але будь-який сторонній

спостерігач, подивившись на особливості дихання, легко визначить, чи це так.

Дихання висловлює щире емоційний стан. І, навпаки, контролюючи дихання, можна навчитися контролювати емоційний стан.

Спираючись на більш детальне знання чакральної системи та інших принципів психосоматичних взаємодій, можна детально аналізувати поточний стан психіки людини, лише спостерігаючи або слухаючи його дихання.

Однак для цілей йоги важливо, що працює і зворотний принцип: свідомо формуючи і утримуючи певний тип дихання, ми формуємо певний, наперед вибраний стан свідомості. Саме на цьому принципі і базується наступний тип вправ йоги – Пранаяма.

Пранаяма – це контроль дихання, це дихальні вправи. У «Хатха-йога прадіпіка» описано 8 пранаям: Сурья Бхеда, Уджайї, Сіткарі, сита, Бхастріка, Бхрамарі, Мурчха, Плавіні. Іноді в стародавній йозі пранаямой називали практику затримок дихання.

У сучасній йозі налічується кілька десятків пранаям і їх різновидів, наприклад: повне дихання, швидкі пранаями, повільні, динамічні пранаями. Пранаяма надає незначне, порівняно з асанами, вплив на фізичне тіло. Її основними цілями є ефірне і астральне тіла, тобто життєвість і емоційна сфера. Таким чином йога не тільки попереджає захворювання, але і лікує. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

Цигун – це традиційна китайська оздоровча система, древнє мистецтво саморегуляції організму.

Цигун побудований на основі філософських концепцій і прикладних технологій узгодження рухової активності, дихання і станів свідомості. Постулює поняття Ци – життєвої енергії, яка розглядається в якості основи існування людського організму, і вчить контролювати цю енергію.

Застосовується для підтримки психічного, духовного і тілесного здоров'я, а також розвитку людини як індивіда, особистості і сприяє духовному

пробудженню, звільненню свідомості і розумінню істинної природи людини.

Включає в себе практику китайських бойових мистецтв, медитативну практику і гімнастичні вправи спрямовані на звільнення від тілесних затисків і енергетичних блоків з допомогою заспокоєння свідомості, тіла і емоцій.

Може використовуватися в якості релаксації і альтернативного лікування при стресових станах і хворобах, а також для загальної гармонізації організму, покращення імунітету, налаштування роботи органів та їх систем.

Займаючись цигун, згідно китайської філософії, людина вбирає енергію неба і землі, а потім поєднує їх у собі в області «нижньої дантянь». Тим самим, згідно даоської концепції, практикуючий досягає довголіття і безсмертя. У спільнотах китайських бойових мистецтв цигун вважається важливим компонентом підготовки, підвищує бойові можливості.

Цигун вважається частиною альтернативної медицини, припущення про його позитивний вплив при лікуванні різних захворювань базуються в основному на низькоякісних дослідженнях. За результатами цих досліджень у даний час неможливо зробити висновок про ефективність цигуна.

Деякі дослідники скептично ставляться до деяких характеристиками цигуна і називають його предметом лженауки. Крім того, походження і природа практики цигун призвела до помилок і зловживань.

Калланетика (або каланетика) – фітнес гімнастика, названа по імені автора Каллан Пінкні.

Це комплексна система статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів.

Калланетика – улюблена гімнастика американок, підкорила зараз і Європу. Ця унікальна система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп, дає відмінні результати. Сайт для жінок Чарівна розповідає сьогодні про калланетику в картинках.

Калланетика – це унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного преса.

Калланетика включає вправи з різних видів східних гімнастики та

спеціальні дихальні вправи. Одна година занять гімнастикою калланетик дає організму навантаження, рівне 7 години класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки!

Калланетика – гімнастика, заснована на розтягуючих вправах, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі м'язи тіла, тому з калланетикою схуднути – легко!

За допомогою калланетики (каланетика) ви можете: Відновити обмін речовин. Знизити вагу тіла і зменшити його обсяги. Поліпшити поставу. Навчитися володіти своїм тілом. Зміцнити м'язи.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилць тіла людини.

«Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу».

Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів.

Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому.

Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес-програм:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;
- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;
- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб корегуючої гімнастики.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу. В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці.

У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань.

Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

- основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються лежачи і сидячи;
- на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;
- найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20–55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5–7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Фітбол, що в дослівному перекладі означає «оздоровчий м'яч» є великим гумовим м'ячем, який призначений для занять аеробікою. Така система занять розроблена в Швейцарії в 50-х роках ХХ століття знаменитим фізіотерапевтом Сюзанною Кляйнфогельбахом.

З самого початку такий надувний м'яч почали використовувати для проведення гімнастичних вправ хворим на ДЦП в реабілітаційному періоді. Оздоровчий і відновний ефект від такого використання виявився таким

очевидним, що зовсім скоро його стали рекомендувати для використання в для відновлювання людей, які перенесли травми опорно-рухового апарату. Отримані результати набагато перевершили очікування медиків, у зв'язку з покращенням кровообігу у пацієнтів, набагато швидше стала проходити регенерація тканин, а м'язова тканина ставала більш еластичною.

Часто фітбольні заняття входять в програми вправ йоги, адже вони здатні покращувати самоаналіз і підвищувати самоконтроль. Фітбол завжди стане для вас приємною забавною іграшкою і відмінною заміною офісного стільця, здатного собою прикрасити інтер'єр офісного кабінету. Заняття фітбол-аеробікою дадуть вам прекрасну можливість для тренування вестибулярного апарату, правильного розвитку координації рухів.

Основною функцією фітболу є розвантаження суглобів і хребта. Фітбол, який м'яко і плавно пружинить, дуже корисний людям з варикозним розширенням вен, при захворюваннях артритом і остеохондрозом. Така щадна і дуже ефективна аеробіка – чудовий спосіб привести в форму свою фігуру.

Для того, щоб отримувати більш позитивні результати від занять фітболом, тільки одних регулярних занять, які тривають по 35–40 хвилин буде замало. Можливо слід задуматися про правильний вибір гімнастичного м'яча (Фітболу) для занять вдома?! Тоді в обов'язковому порядку необхідно враховувати свою вагу і зріст.

ТЕМА 4. КОМПЛЕКСНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

План:

1. Класифікація фітнес-програм за категоріями.
2. Фітнес-програми для розвитку аеробної витривалості.
3. Фітнес-програми для розвитку силової витривалості та корекції фігури.
4. Фітнес-програми для розвитку координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
5. Основні чинники фітнес-програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах.

На сьогоднішній день в Україні та світі спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Цьому сприяють публікації авторів, відеопродукція й відкриття великої кількості фітнес-клубів.

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики.

Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто

займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки за категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

- аеробної витривалості;
- силової витривалості та корекції фігури;
- координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках ХХ ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків.

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їх виконання - оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і

лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через «верх», крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випадати тощо.

Найбільш відомі види степ-аеробіки:

– базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джерем, степ-джерогінг, дабл- степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;

– *ITVI (Total Body Workout*-тренування всього тіла) - інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ- платформи;

– *hight-impact (хай-імпакт* - висока віддача) – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

– *hight-low impact (хай-лоу-імпакт* - високо-низька інтенсивність) – змішаний напрям: *hight-* і *low-impact* аеробіки;

– *роуп-скіппінг*, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах (основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль).

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість: *оздоровчу*, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;

– *рекреативну*, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

– *спортивну*, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги

схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з однією скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша містить стрибки на швидкість за 30 с (при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок)), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелі). Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.

Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибірковою *спрямованість*:

- базове заняття проводиться для розвитку основних груп м'язів, шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, ступу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг).

У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»). Також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу.

Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат. Все це дозволяє значно розширити контингент тих, хто займається.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Тераробіка. Заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і

дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання.

Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

High-impact (висока інтенсивність) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (*хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол* тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці змінюються залежно від обраного стилю популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, позитивно впливаючи на серцево-судинну систему. Тривалість стандартного заняття - 60 хвилин. В процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла, коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей. У танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів, а саме:

- *поліцентрика* – різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;
- *ізоляція* – рух, здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;
- *мультиплікація* – один рух, розкладений на безліч складових за одну ритмічну одиницю;
- *опозиція* – рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення

однієї частини тіла іншій;

– *протирух*, як варіант опозиції, являє собою рух, при якому одна з частин тіла рухається назустріч протилежно розташованій кінцівці.

Як система різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ вона є доступним ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед населення, є складовою частиною програм фізичного виховання шкіл і вишів.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу. ***Бокс-аеробіка*** будується на використанні серії дрібно-амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

Карате-робіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

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

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

Аквааеробіка (гідроаеробіка). Вода – чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і водночас не травмує м'язово-суглобовий апарат. Форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тону м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка).

Дедалі частіше 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 хвилин аеробного тренування, 20 хвилин силового та 20 хвилин стретчингу.

Досить популярним є поєднання степ – аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та 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 лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, кругове тренування. Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід’ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов’язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Багаторічний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні чинники, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних

умовах:

1. Фітнес-програма повинна сприяти формуванню у тих, що займаються усвідомленого ставлення до участі в ній.

2. Комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати їх підготовленість і бути доступними. Бажано враховувати специфіку роботи клієнтів протягом їх робочого дня. При розробці програми слід пропонувати послуги, яких жадає фітнес-аудиторія.

3. Складаючи фітнес-програму занять, треба виходити з конкретних цілей, які перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика якого-небудь захворювання тощо.

4. Фітнес-програма має бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на цифри охоплення населення. На перший план висуваються потреби, мотиви і інтереси тих, що займаються.

5. Фітнес-програмою повинна бути передбачена оцінка стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Причому тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу тих, що займаються, до програми;

6. Фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, що займаються, і отриманню позитивних емоцій в процесі виконання вправ;

Перш ніж почати здійснення фітнес-програми необхідно створити безпечні умови для тих, що займаються, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

7. Фітнес-програми повинні регулярно оновлюватися, потрібно підтримувати здорову конкуренцію, уникаючи ознак змагальності й пов'язаних з цим великих і значних навантажень.

Важливим фактором створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі є мінімізація ризиків. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та

здоровий. Під час побудови фітнес-програми треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою.

Приступати до виконання фізичних навантажень важливо повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця.

Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її частиною свого життя. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- містити в собі результат та завдання.

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба більше конкретики. Якщо метою є зменшення маси тіла, необхідно визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за який період часу. Окрім конкретності фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим.

Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці.

Наприклад, якщо людина вела відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та/або інтенсивність занять.

Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання. Завдання – це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату. Наприклад, в результаті людина хоче втратити 6 кг

за 12 тижнів, тобто в середньому знижувати масу тіла приблизно на 500 г за тиждень. Для цього необхідно створити тижневий енерго-дефіцит у 3500 ккал. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення витрат енергії за допомогою фізичної активності та зниженням енергетичної цінності раціону. Тобто, завданням буде: з фізичної активності, наприклад швидка ходьба 5-7 разів на тиждень по 30-45 хвилин та з харчування – зниження добового раціону на 300 ккал.

Ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу є дотримання наступних принципів тренування:

- специфічності;
- суперкомпенсації;
- систематичності;
- індивідуалізації;
- безпечності.

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

- широкий спектр фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.);
- їх різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;
- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами й напрямками танців;
- висока емоційність занять;
- широка варіативність використання методів і методичних прийомів;
- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;
- набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю.

Підкреслимо, що ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, гемо-динамічну, дихальну й нервову системи організму, профілактику різних захворювань.

Емоційність групового заняття досягається не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, але й необхідністю погоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять.

Зміст занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу людини.

До комплексу завдань, що вирішуються засобами фітнесу належать:

- гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток людини; покращення здоров'я; сприяння самопізнанню й самореалізації за допомогою занять фізичними вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми спортивних занять щодо особистих переваг;
- удосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок;
- підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами; формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних і творчих здібностей.

Останніми роками дуже популярними стали такі собі «Челенджи».

Челендж – це робота в команді з іншими учасниками під керівництвом тренера.

Якщо зазвичай пропонуються фітнес-програми тривалістю 7–11 тижнів і розпочати можна в будь-який зручний час, то челендж триває протягом 3 тижнів і розпочинається у конкретно визначений день!

Челендж – це коли ви кидаєте собі виклик за невеликий проміжок часу досягти конкретного результату. Підкачати сідниці, прибрати декілька зайвих кіло, зміцнити м'язи та помітити рельєф. Маєте для цього тренування, план дій, правила, завдання, підтримку тренера і команди учасників. А ще челенджі формують звичку тренуватися регулярно.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1 Булатова М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти / М.М. Булатова, С.Н. Бубка, В.М. Платонов. К.: ПП «Перша друкарня», 2019. 912с. URL:

<http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentSelection>

2 Бахтіярова Х.Ш., Арістова А.В., Волобуєва С.В. Інноваційні технології навчання: Навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів / [Кол. авторів; відп. ред. Бахтіярова Х.Ш.; наук. ред. Арістова А.В.; упорядн. словника Волобуєва С.В.]. К.: НТУ, 2017. 172с. URL:

<https://ukreligieznavstvo.wordpress.com/2019/01/18/itn/>

3 Єфремова Г.Л. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / За заг. редакцією Г.Л. Єфремової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 444с. URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/14608/1/MonPaluch.pdf>

4 Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ.вищ.навч.закладів /Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г. під ред. Н.В. Москаленко. 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332с. URL:

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-09.pdf>

5 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова; ред. Т.Ю. Круцевич; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с. URL:

<http://libraryservice.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043>

6 Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.2:

Методика фізичного виховання різних груп населення /Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова ; ред. Т.Ю. Круцевич ; НУФВСУ. 3-тє вид., без змін. К.: Олімпійська література, 2018. 448с. URL:

<http://libraryservice.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=Lib3Inited.1082050>

7 Прокопів Л.М. Інноваційні освітні технології: навчально-методичний посібник / упорядник Л.М. Прокопів. Івано-Франківськ, 2020. 172с. URL:

<http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2647/1/%D0%>

8 Стрілець С.І. Інноваційні педагогічні технології у вищій школі: Навчально - методичний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2012. 200с. URL:

<https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1886/1/>

9 Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність: метод. вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / упоряд.: І.І. Євтифієва, О.В. Юшко, А.С. Євтифієв, Ю.Г. Донець; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Х., 2022. 14с. URL:

<http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57042>

10 Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків : платформи та інструменти / С. Дорожкіна // Завуч. 2021. №1–2(667-668). С. 56–59.

11 Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040с.

12 Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. для студ. / С.Г. Карпенчук; ред. Т.М. Коліна, Л.О. Біда. 2-ге вид., перероб. і допов. К.: Вища шк., 2005. 341с.

13 Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

14 Ковальчук В.В., Моїсєєв Л.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник. -ел. вид., перероб. і допов. К.: ВД «Професіонал», 2005. 240с.

15 Ковальчук, Л.О. Основи педагогічної майстерності: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2007. 604с.

16 Федоренко Ю. А. Організація інформаційного простору в умовах дистанційного навчання / Ю.А. Федоренко // Географія та економіка в рідній школі. 2021. № 1. С. 5–6.

17 Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. 5-те вид. К.: Знання, 2006. 307с.

18 Yevtyfiieva I. I., Yevtyfiiev A. S., Slepushkin S. O., Novomlynski Ye. M. The effectiveness of using tactical training techniques for tennis players 10-12 years old by using animated illustrations. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2021. №4, С. 112–119. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/136>

19 Yevtyfiiev A.S., Bochkarev S.V., Poliakov I.O., Yevtyfiieva I.I., Donets Yu.H., Khirniy S.V. Coping strategies of free style wrestlers of different manners of battles. Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. No 1. С. 74–79. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/165/146>

20 Саміляк М.С. Передові технології та інструменти для аналізу гри у тенісі / М.С. Саміляк, І.І. Євтифієва, І.А. Недбайло // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 25–26, 2024 / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Х.: НТУ "ХПІ", 2024. С. 78–83. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77033>

Навчальне видання

Методичні вказівки до самостійних занять
з навчальної дисципліни
«Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури і спорту»
для студентів денної форми навчання
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Укладачі:

ЄВТИФІЄВА Ірина Ігорівна
ЄВТИФІЄВ Андрій Сергійович
БУДНИК Іван Олександрович

Відповідальний за випуск доц. Глядя С.О
Роботу до видання рекомендувала проф. Юшко О.В.

В авторській редакції

План 2024 р., поз.

Підп. до друку Гарнітура Times New Roman.
Видавничий центр НТУ «ХП»,
вул. Кирпичова, 2, м. Харків,
61002

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.
Електронна версія