



Відкрита лекція на тему: «Застосування фітнес-технології у ЗВО»

Викладач : ДОВГАНЬ НАДІЯ ЮРІЇВНА

Доктор педагогічних наук , професор , завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили майстер спорту по спортивній акробатиці,.м.с. по спортивній гімнастиці.

ПЛАН

1. Класифікація, структура та зміст фітнес-програм.
2. Характеристика різних видів фітнес-програм.
3. Фітнес-програми аеробної спрямованості.
4. Зміст фітнес-програм з використанням оздоровчих видів гімнастики.
5. Фітнес-програми силової спрямованості.
6. Фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
7. Комп'ютерні фітнес-програми.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- 1. Довгань Н.Ю. Фізичне самовдосконалення студентів: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2018. – 378 с.
- 2. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2020. – 416 с.
- 3. Довгань, Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) Монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інститут проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв: Іліон, 2021. 526 с

1. КЛАСИФІКАЦІЯ, СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.

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

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

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

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

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

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

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



Основні фактори, що визначають створення нових фітнес-програм:

- а) результати наукових досліджень проблем рухової активності;**
- б) поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи тощо);**
- в) ініціатива та творчий пошук спеціалістів з фітнесу.**



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

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

Розрізняють два типи фітнес-програм:

1. Програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру, включаючи оздоровчу ходьбу, біг підтюпцем, плавання, катання на роликових ковзанах, роботу на кардіотренажерах, спінкбайк-аеробіку. Для розвитку витривалості використовуються програми на бігових доріжках і велотренажерах. Тривалість занять на тренажерах, що імітують гоночний велосипед (*Cycle Beginners*), і бігових доріжках (*Trekking-30*) 30 хв і рекомендується для початківців. Для вищого рівня підготовленості тривалість занять збільшується: для простого рівня становить 40 хв, для підготовлених – 50 хв і для добре підготовлених – 60 хв. Інтенсивність занять варіюється від низької до високої.

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

Тривалість занять фітнес-програм для здобувачів вищої освіти .

Тривалість занять варіюється і становить 40–80 хв.

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

Тривалість занять:

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

2. Характеристика різних видів фітнес-програм.

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

сайклінг (*Cycling*) – групові заняття на велотренажерах;

трекінг (*Tracking*) – групові заняття на бігових доріжках;

ролер-тренінг (*Roller-training*) – заняття з використанням роликів, включають імітацію рухів ковзанярів;

ексолоперс (*XO-Lopers*) – заняття, в якому використовуються тренажери «Ексолоперс»;

тренування на нестійкій поверхні (*Instability Training*) – тренування за ускладнених умов.



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



– слайд (*Slide*) – заняття з використанням слайд-платформи



Другу групу видів рухової активності складають:

- *barbell Workout* – силові заняття з використанням у вигляді обтяження міні-штанги «*barbell*»;
- аквааеробіка (*Akvaerobica*) – різні вправи у воді;
- релаксація (*Relaxation*) – заняття, побудовані з використанням елементів йоги



- *pilates* – специфічні комплексні вправи на тренажері «*pilates*»;
- тераеробіка (*Therarobics*) – тренування з використанням комплекту амортизаторів, які кріпляться на кінцівках і дозволяють збільшити силовий потенціал навантаження



- контроль над стресом (*Stress-managment*) – групові заняття, спрямовані на зняття стресу;
- контроль над вагою (*Weight-managment*) – корекція ваги з використанням консультацій фахівців з раціонального харчування.

До третьої групи рухової активності входять види аеробіки, пов'язані з використанням різних танцювальних стилів:
– дискоробікс (*Discorobics*) – стиль диско



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

Основні фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм на заняттях з фітнесу зі здобувачами вищої освіти :

- 1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню у тих, хто займається, свідомого ставлення до участі в ній;
- 2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп студентів, враховувати його підготовленість та бути доступними; бажано враховувати специфіку спеціальності студентів, що займаються у ЗВО;
- 3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно спиратися на конкретні цілі, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;
- 4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на кількість учасників. На першому плані постають потреби, мотиви й інтереси студентів, які займаються в секції фітнесу;
- 5) фітнес-програма повинна передбачати оцінка стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. До того ж тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до програми бажаючих займатися;
- 6) фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, хто займається, на фоні позитивних емоцій у процесі виконання вправ;
- 7) перед початком застосування фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови для студентів, узявши до уваги рівень медичного забезпечення;
- 8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, слід підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи надмірній змагальності й пов'язаних із цим великих і значних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

3. Фітнес-програми аеробної спрямованості.

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



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

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

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

Наводимо приклад фітнес-програми оздоровчої ходьби для студентів на початковому етапі занять.

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

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ

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

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

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

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

Після ходьби не рекомендується:

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

ПРОГРАМА З ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ

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

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

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

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ

Після завершення ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до «фітнес-програми оздоровчий біг», оскільки він найпростіший і доступний (у технічному сенсі) вид циклічних вправ аеробної спрямованості. Згідно із соціологічними дослідженнями більше 100 млн населення нашої планети займаються оздоровчим бігом.



Після завершення ходьби з урахуванням досягнутого рівня фізичного стану можливий перехід до участі в програмі бігу підтюпцем

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

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

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

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

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

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

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

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

1-а хвилина – гімнастичні вправи для рук, ніг і спини;

2-а хвилина – присідання;

3-я хвилина – швидка ходьба по колу;

4-а хвилина – чергування ходьби (15 с) і бігу підтюпцем (15 с);

5-а хвилина – біг підтюпцем з малою швидкістю.

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

Займаючись оздоровчим бігом, кожному здобувачу вищої освіти необхідно дотримуватись таких правил:

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

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

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

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

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

6. Тривалість бігу визначається самотійно відповідно до самопочуття. Біг повинен приносити радість і задоволення, а не перевтому. Якщо бігти неважко – швидкість оптимальна. Швидкість бігу збільшується мірою зростання тренуваності тільки природним шляхом (мимоволі та непомітно для себе самого).

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



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

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

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

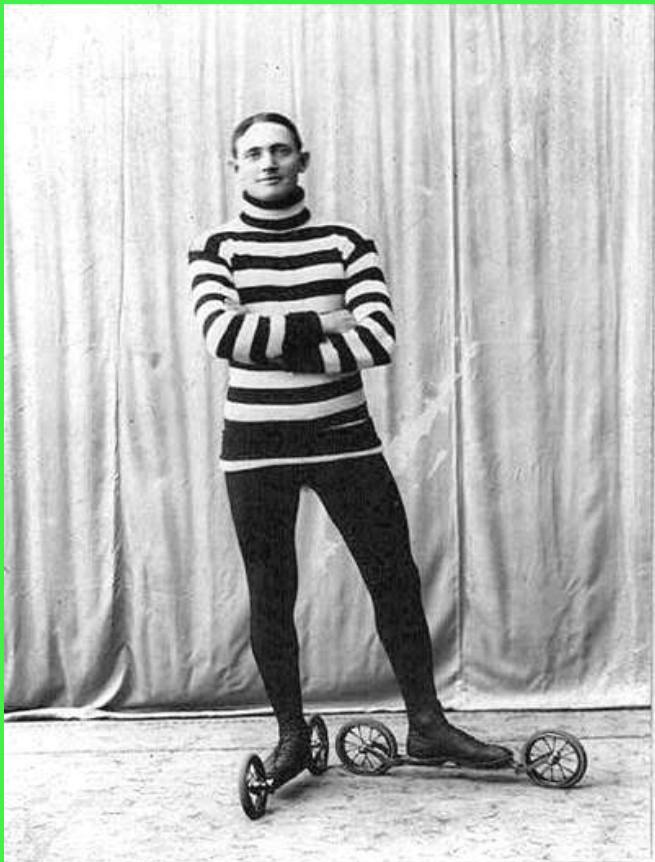
9. З перших днів занять оздоровчим бігом необхідно вести щоденник самоконтролю. Записувати дані про своє самопочуття, дані про темп (за ЧСС) і обсяг бігового навантаження.

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

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

КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

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



Серед найпопулярніших видів катання на роликах можна назвати такі:

- Стріт хоккей;
- слалом;
- фрискейт;
- агресив;
- даунхілл.



Сучасне катання на роликових ковзанах



Займаючись катанням на роликових ковзанах кожному здобувачу вищої освіти необхідно дотримуватися таких правил.

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

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

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

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

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

ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ

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

Фітнес-програма аеробної спрямованості на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти здійснюється за тестом Купера – 12-хвилинний тест їзди на велосипеді.

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

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



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

Метою основного періоду велотренування є покращання фізичного стану. Під час складання студентами індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять можна скористатися даними табл. 12, в якій показано основні параметри навантажень і рівня фізичного стану тих, хто займається.

Фітнес-програма аеробної спрямованості, їзда на велосипеді передбачає:

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



Велокомп'ютер для занять з контролем швидкості

ПЛАВАННЯ

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

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

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

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

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

- підвищується стійкість організму до холоду.

Є такі способи плавання:

спортивні – кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй;

самобутні – брас на боці, кроль на боці, кроль без винесення рук;

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

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

Програми оздоровчого плавання, розроблені американським фахівцем Дж. Сандерсом, включають три етапи підготовки, в межах яких обсяг виконаної роботи збільшується відповідно до зростання рівня плавальної підготовленості тих, що займаються.

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

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

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
Юнаки					
16–19	< 450	450–550	550–650	65 0–725	> 725
20–23	< 350	350–450	450–550	55 0–650	> 650
Дівчата					
16–19	< 350	350–450	450–550	55 0–650	> 650
20–23	< 275	275–350	350–450	45 0–550	> 550

Оздоровчі фітнес-програми із застосуванням кардіотренажерів

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

Серед кардіотренажерів є такі:

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

Бігова доріжка—найпопулярніші кардіотренажер. Заняття на біговій доріжці один з ефективних засобів зі спалювання жиру і зміцнення дихальної системи.



Заняття на кардіотренажері

ВЕЛОТРЕНАЖЕРИ

Так само вельми популярні серед кардіотренажерів. Година заняття на велотренажері допоможе здобувачам вищої освіти на заняттях спалити до 2000 калорій, зміцнити імунітет і серцево-судинну систему.



СТЕППЕРИ

Цей кардіотренажер імітує підйом сходами, недарма вважається улюбленцем жінок



ЕЛПТИЧНІ ТРЕНАЖЕРИ АБО ЕЛПСОЇДИ

Ці тренажери – гібриди велотренажера, бігової доріжки і степпера.





Орієнтовна фітнес-програма для здобувачів вищої освіти (початківців), які займаються на кардіотренажерах:

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

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

Основні помилки здобувачів вищої освіти під час кардіотренування

- 1. Тривале тренування з низькою інтенсивністю*
- 2. Неправильний вибір навантаження в кардіотренажерах*
- 3. Швидке тренування в надії спалити жир*
- 4. Тренування на голодний шлунок*
- 5. Кардіотренування заважають набрати вагу*

4. Зміст фітнес-програм з використанням оздоровчих видів гімнастики

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно оновлює арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові види «аеробічних» занять (за західною термінологією) з використанням різних предметів, тренажерів та інших пристроїв.

Оздоровчі види гімнастики умовно поділяються на три групи.

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

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

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

Оздоровча аеробіка ділиться на підвиди за ознакою різного ступеня інтенсивності:

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

Розглянемо види аеробіки, що належать до I категорії

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

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

Степ-аеробіка поділяється на дві категорії.

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

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



Види аеробіки, віднесені до II категорії

Pump (Памп-аеробіка). Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання.



Fitball (фітбол-аеробіка, фітбол-гімнастика).
Резист-А-бол-аеробіка (Фіт-бол) – аеробіка переважно партерного характеру з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру.



***Terarobics* (тераробіка).** Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг.



Види аеробіки, віднесені до III категорії

Танцювальна аеробіка. У танцювальній аеробіці утвердилася класифікація застосовуваних в основній частині заняття вправ за принципом так званої «ударності», яка в даному випадку є критерієм інтенсивності.

Програми з елементами східних видів єдиноборств (*martial Art*) – прекрасний засіб оздоровчого тренування. Бойові та оздоровчі види східних єдиноборств не можна назвати одноманітними. Чимало людей хотіли б опанувати навичками самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, а й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях.

Китайська оздоровча (*Shaolin Cuan*) гімнастика, спрямована на цілісне інтегральне тренування, для вдосконалення на фізичному, енергетичному і духовному рівнях для тих, хто займається.

Східна оздоровча гімнастика (*Tai-Chi*), заснована на рухово-медитативному диханні, взятому з бойових мистецтв, надає позитивного впливу на серцево-судинну і дихальну системи, зміцнює м'язи спини, покращує поставу.

Aeroboxing, Tae-Bo (аеробоксинг, тай-бо) – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств.



Види аеробіки, віднесені до IV категорії

Йога-аеробіка. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями.



***Stretching* (стретчинг)** – це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожиль, підвищення рухливості суглобів.

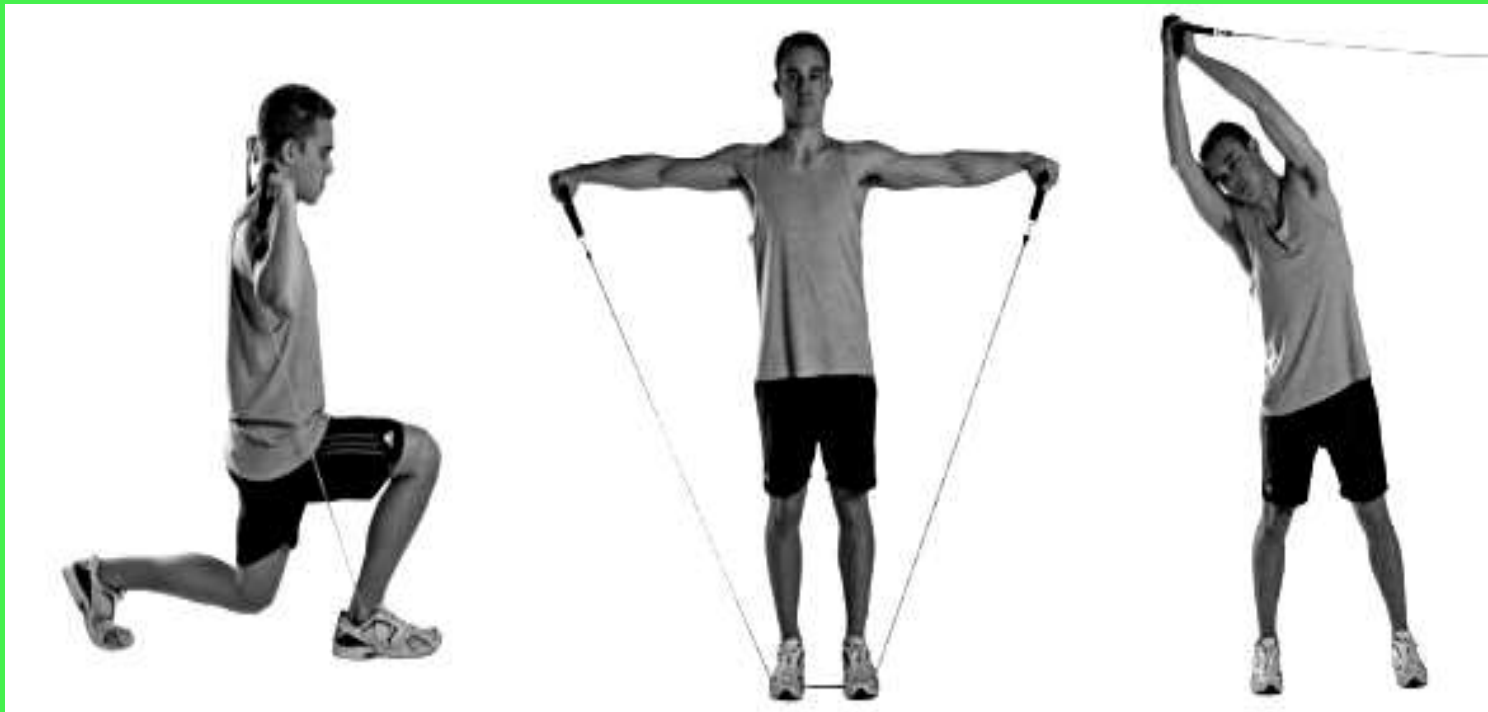
Power Stretch, Super Flex (активний стретч) – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також силові вправи



Комбіновані види аеробіки

Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінгів (*Versa Training*). Найбільш поширеним варіантом є основна форма (*Basic class format*): 20 хв. аеробного тренування, 20 хв силового, 20 хв стретчингу. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

TRX (*Training Resist Exercises* – тренувальні вправи з опором) – функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні



5. Фітнес-програми силової спрямованості

Бодібілдинг (культура тіла, англ. – *bodybuilding*) – система фізичних вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль жирової тканини тіла, тренування сили й витривалості





1. Бодібілдінг – це система фізичних вправ, спрямованих на збільшення об'ємів окремих м'язових груп і їхній гіпертрофований розвиток, формування рельєфної м'язової маси з метою реалізації результатів тренувань в умовах змагань або конкурсних. Цей вид занять фізичними вправами близький до поняття «культуризм».

2. Пауерліфтинг – вид фізичних вправ, спрямованих на подолання максимальної ваги штанги в силовому триборстві: жим штанги лежачи, присідання з штангою на плечах, тяга штанги в положенні нахилу, тобто основне завдання полягає в максимальному розвитку сили тих груп м'язів, які забезпечують виконання вправ змагань.

3. Армрестлінг (або армспорт) – силове єдиноборство в конкретній статичній позі, вимагає максимальної силової напруги в діях робочої руки



До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються характером і умовами виконання:

1-а група — вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група — вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства;

3-я група — вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і ваги (м'ячі, палиці, амортизатори і т.п.);

4-а група — вправи зі стандартними тягарями (гантелі, гири, штанга);

5-а група — вправи з партнером (в парах, трійках);

6-а група — вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

У спортивному тренуванні використовують таку класифікацію фізичних вправ:

- загально підготовчі (вправи аеробного характеру: ходьба, біг, гімнастичні вправи, плавання, велосипедні прогулянки й стретчинг);
- спеціально-підготовчі (основні вправи в системі підготовки спортсмена) – базові й формуючі вправи з усіма видами обтяжень;
- змагальні (рухові дії – предмет спортивної спеціалізації) вправи в статичному та динамічному позуванні.

Поради для здобувачів вищої освіти (початківців.)які займаються калланетикою.

Заняття калланетикою повинне проходити 2 рази на тиждень та годину в день, потім, коли ефект стане візуально помітний (а це відбудеться буквально через пару тижнів занять), кількість тренувань можна знизити до двох. Після отримання необхідного результату час занять можна скоротити до однієї години на тиждень. Необов'язково, щоб це було одне тренування: його можна розділити на 3–4 заняття по 15–20 хвилин.

Незважаючи на уявну простоту калланетики, надмірне захоплення цією системою може призвести до тяжких наслідків для здоров'я. Потрібно пам'ятати, що цей комплекс вправ призначено в першу чергу для тих, хто займається, які звикли до регулярних фізичних навантажень. Тим, хто раніше не захоплювався фітнесом і спортивними заняттями взагалі, потрібно розумно дозувати навантаження.

Існує й низка протипоказань: захворювання серцево-судинної системи, бронхіальна астма. Тим, у кого є проблеми із зором або хребтом, а також тим, хто нещодавно переніс інфекційне захворювання, перед початком занять калланетикою необхідно проконсультуватися з лікарем.

6. Фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості

Силове тренування передбачає використання різних рухів (жими, тяги, розведення і т. д.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), а й на спеціальних тренажерах, а також з власною вагою.

Різновиди пілатесу:

– *Pilates Matwork* (пілатес матворк) – система вправ, що виконуються за методом Пілатеса в положенні лежачи, сидячи, в упорах на підлозі;

– *Pilates Rings* (пілатес з кільцями) – тренування за системою Пілатеса з використанням спеціального ізотонічного кільця



Pilates Mat – заняття з повільними, контрольованими рухами.

Особливістю занять є усвідомлене виконання вправ, які благотворно впливають на опорно-руховий апарат. Заняття формують правильну поставу, оздоровлюють хребет, знімають напругу в області спини і шиї.

Pilates Ring – заняття для всіх рівнів підготовленості, зміцнюють м'язи всього тіла, покращують поставу. Ці заняття, зазвичай, низького і середнього рівня інтенсивності. Тривалість занять від 30 хв до 1 год. 20 хв.

Аквааеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів, сповільнюється темп їхнього виконання, в одних випадках полегшуються умови виконання, в інших – ускладнюються.

Існує кілька видів аквааеробіки:

Aqua Jogging – імітація бігу у воді.

Aqua Relaxation – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів.

Aqua Gym – силові тренування з використанням спеціального устаткування: плавучих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір.

Aqua Box – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксингу.

Aqua Cycle – вправи, що імітують їзду на велосипеді.



Шейпінг – це один із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, що взяв усе найкраще: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має низку відмінних особливостей.

1. Для оцінки вихідних даних фізичного розвитку людини використовується медичне і антропометричне тестування, що дозволяє визначити функціональні можливості, дати об'єктивно-суб'єктивну оцінку фігури і вибрати відповідну програму для тренування.

2. Вся система занять шейпингом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики стану того, хто займається, і визначенням його готовності до занять.

3. Невід'ємним атрибутом занять шейпингом є відео-моніторинг. Відтворення відео-програм забезпечує музичне оформлення занять, підвищує самостійність.

4. Позитивний ефект від занять шейпингом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням.

7. Комп'ютерні фітнес-програми

Однією з таких програм є комп'ютерна програма «Aerobic» (CYBEX), що являє собою версію відео-уроку аеробіки, де рухи спроектовані у вигляді відео-анімації, амплітуда і темп рухів відповідають реальним рухам. Ця програма містить більше 20 вправ і складається чотирьох частин.

1. Розминка – 7 вправ;
2. Аеробна частина – 5–6 вправ;
3. Силова частина – 4 вправи;
4. Заключна частина – 6–7 вправ.

Результатом використання комп'ютерних технологій є:

- зменшення ризиків зриву адаптивних можливостей організму студентів шляхом оптимізації структури та обсягу фізичних навантажень;
- організація цільових тренувальних дій на кінезіологічні системи студентів;
- оптимальний баланс фізичних та інтелектуальних навантажень, відпочинку, достатності харчування, засобів відновлення і стимуляції працездатності.



Дякую за увагу!!!