

## **Лекція 4: Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики.**

**МЕТА** : актуалізувати знання з методики занять оздоровчим фітнесом. Розвивати активність, пам'ять, увагу. Формувати інтерес до предмету вивчення.

### **План**

- 1. Поняття фітнесу. Мета і завдання фітнесу.**
- 2. Методика проведення занять оздоровчим фітнесом.**
- 3. Види фітнесу.**

### **Література**

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. - 104 с.
3. Виру А.А. Аеробне упражнения. – М.: физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
4. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
5. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип..1.- С13-15.
6. Кислухина И.И., Трушина М.П. Аеробику и аерофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири. – 1995. - №2. - С.51-53.
7. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. – К., 1994. - 24 с.
8. Кряж В.Н., Вертюшкина Э.В., Боровская Н.А. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск.: Полюмя, 1987. – 176 с.
9. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнес - тренінг. / Пер. с английского. 2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
10. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, - С.49 – 140.
11. Купер К. Аеробике для хорошего самочувствия. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физ. культура и спорт. 1989. – 224 с.
12. Лисицкая Т. Ритм +пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
13. Фітнес аеробіка: що це таке і як правильно виконувати. <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitness-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilnovikonuvati.html>

14. Користь аеробіки для жіночого організму. <http://toyhealth.ru/page/korist-aerobiki-dlja-zhinochogo-organizmu>

### **1. Поняття фітнесу. Мета і завдання фітнесу.**

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

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти.

Основа фізичного тренування у фітнесі аеробні вправи. Слово “фітнес” походить від англійського Fitness, тобто – бадьорість, здоров'я, стрункість, відмінна спортивна форма. Бажання бути в формі – природне бажання. Особливо актуальне воно зараз, коли хвороби та шкідливі звички стали справжньою проблемою.

Фітнес - найдосконаліша на сьогодні система тренувань, що увібрала у себе найефективніші прийоми „виховання тіла”. Фітнес- це стиль життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. Як напрямок він вперше з'явився у США.

Президент міжнародного союзу спортивної медицини лікар Хольман визначає термін „фітнес” як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні.

Спочатку під фітнес-центрами розуміли ті, які були обкладені тренажерами. Однак, тепер фітнес перетворився у єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь тілу людини. До нього відносять тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють привабливий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією.

В основу концепції „фітнес” покладено принцип ФІТТ: F ( від англ. час) - тривалість занять; T ( від англ. тип) – вид занять (з обтяженнями або без них, високо- або низько ударна аеробіка).

Головною метою фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я На сьогодні він є одним з найбільш масових явищ сучасності. Сам термін (походить від англ. to be fit – бути в формі ) виник в 60-ті роки, коли

були об'єднані найбільш ефективні системи бодібілдингу та аеробіки. У 1983 році американець Марк Мастров створює систему „ 24 години фітнесу”, ідеологічною основою якої є доступність занять у всіх розуміннях цього слова: від доступної ціни залів до режиму їх роботи. Виникнення цього оздоровчого напрямку було зумовлене об'єктивними умовами – значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу.

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів. Серед набутих якостей у фітнесі домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної маси тіла. Це основні риси „всебічного фітнесу”. Так званий „фізіологічний фітнес” переслідує мету зміцнення здоров'я, поповнення життєвої енергії і продовження тривалості життя.

„Загальний фітнес” пов'язаний з прагненням до вищого рівня життя, який поєднує інтелектуальне, соціальне, духовне та фізичне життя. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний, багатомірний стан, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. Два основних завдання підтримки здоров'я – це збільшення тривалості життя та попередження хвороби. Фітнес-тренування розробляються у відповідності з останніми досягненнями спортивної науки, ця система не дає збоїв. Методики, які розраховані для чоловіків, дозволяють кожному „стати Аполоном” (за умови, що він змінить свій харчовий раціон). Саме фітнес успішно апробований багатьма жінками світу, в тому числі акторками та зірками шоу-бізнесу.

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

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

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

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

## **2. Методика проведення занять оздоровчим фітнесом**

При організації занять фітнесом проводиться більша підготовча робота (анкетування, медичне обстеження). Після підготовчого етапу основний алгоритм роботи полягає в наступному:

- вибір і твердження програми на найближчий і тривалий період - як керівництво до подальших дій;
- висновок контракту між виконавцем програми й керівником (організацією), покликаною надати максимальну допомогу людям - зробити рухову активність необхідним компонентом життя шляхом організації доступних, цікавих і результативних занять;
- проведення регулярних занять із відповідним керуванням процесом оздоровлення в цілому, наданням допомоги, створенням комфортних умов і безпеки;
- поточний і етапний контроль за станом термінових і схованих реакцій, з аналізом організму на фізичне навантаження - для чого використовуються візуальні спостереження, тестування, медичне обстеження, консультації й рекомендації із всіх питань, пов'язаних із заняттями;
- на основі аналізу поточних результатів занять порівняння стану й окремих його ознак з вихідними показниками, із середніми «стандартними» характеристиками віково-статевою групи, до якої він ставиться, а також модельними нормативами - проведення оцінки дієвості використовуваної програми фітнеса й, якщо буде потреба, корекції її.

**Фітнес (оздоровчий напрям)** є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки.

Принципи розробки робочих програм багато в чому подібні із принципами теорії й методики тренування вітчизняної системи фізичного виховання. Типовими є наступні.

1. індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб з обліком його особливостей;

2. програмування й конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність рішення завдань фізичного вдосконалювання;
3. регламентація навантажень і адекватність їхнього застосування;
4. прагнення до адаптації до навантажень і в цілому до вправ;
5. строге дозування навантажень і послідовне їхнє збільшення;
6. облік можливості оборотності (зниження) результатів і відбиття її в керованій динаміці впливів;
7. сполучення результативності занять із їхньою безпекою.

Для тренувальних програм характерне використання різних форм організації занять. Вони можуть визначатися увагою до необхідної специфіки вправ, наприклад: силовий, аеробної, ЗРВ, або частоті, інтенсивності й тривалості занять - визначальний особливий тип заняття.

Частота занять залежить від конкретних завдань підготовки й можливостей. Тому даний показник коливається в широких межах: від разових у тиждень до щоденних, але із чітким чергуванням роботи й відпочинку.

Інтенсивність роботи є провідним показником напруженості вправ і навантаження в цілому. Керування їм здійснюється за принципом «гойдалок», тобто послідовного варіювання навантаження: збільшення, деякої стабілізації, зменшення. Цей принцип витримується при використанні однієї вправи в цілому занятті й циклі тренувань. При цьому для аеробних видів вправ основним критерієм контролю приймається ЧСС, а для силових - вага вантажу або величина опору руху.

Тривалість роботи як ознака, що враховується, характеризує тривалість «сеансу» фізичних вправ і періодичність їхніх повторень. Цей параметр більше показовий за умови стабільності обсягу вправ і темпу їхнього виконання. Хоча в цілому він дозволяє представити загальну структуру тренувального процесу й обсяг навантажень, що впливають на поточний стан і його програмувальну реактивність. Цим визначається й вибір тактики тренування в цілому, залучення засобів підготовки активного й щодо пасивного характеру, а також способів відновлення.

Характер вправ визначає змістовну сторону тренувального процесу з урахуванням інтересів, можливостей і завдань, обумовлених винятково для кожного.

Даний комплекс показників у цілому дає можливість вибору тої або іншої програми занять.

Методичні особливості організації занять можуть бути наступними:

1. оптимальна частота занять у тиждень - від 3 до 5, хоча границі режиму досить мінливі залежно від вихідних даних і мотивації, наприклад:

для спалювання жиру краще планувати 4-7 занять у тиждень із низьким і помірним рівнем інтенсивності;

2. плавність зміни навантаження з урахуванням вимог безпеки й ефективності реалізується у вигляді «драбинки», тобто зі східчастою зміною навантаження.

3. Типовими варіантами чергування навантаження по такому принципі є наступні:

- а) маленькі й однакові сходи,
- б) більші й однакові сходи,
- в) широкі сходи,
- г) вузькі сходи,
- д) комбіновані сходи.

Повинно бути ясно, що такий образний вислів навантаження в значеннєвому змісті має варіювання обсягів, інтенсивності, складності й фізичним труднощам кожної вправи, серій і занять; при цьому важливий пошук оптимального режиму;

4. допоміжні частини заняття (розминка й відпочинок, перерви й переходи між серіями й заключною частиною) по показниках ЧСС дозволяють мати орієнтир для керування станом, визначати адекватність пропонованого навантаження; при цьому вважається, що оптимальна реакція організму на навантаження в розминці виражається величиною ЧСС, що відповідає нижній границі індивідуального тренувального діапазону  $\pm 10$  уд/хв, а в заключній частині повинна становити 100 уд/хв і нижче.

Залежно від інтенсивності планованої основної частини заняття тривалість: а) розминки звичайно становить 5-10 хв., а спеціальних вправ на розтягування - до 5 хв; б) для охолодження - 3-5 хв;

4) тривалість виконання вправ в основній частині заняття може коливатися залежно від типу тренування:

- в аеробному тренінгу - від 15 хв. і більше залежно від завдань, наприклад: для спалювання жиру - не менш 20 хв;
- середнє навантаження в силовому тренуванні - від 15 хв. і більше при виконанні одного комплексу за схемою: 1 хв. роботи й 30 секунд відпочинку зі зміною робочих положень (груп м'язів) або тренажерів плюс комплекс до 10 вправ. При цьому м'язовий тренінг протікає з інтенсивністю 30-100 % від величини максимального разового навантаження при середній частоті повторень - 10 і використовується для нарощування м'язової маси;
- для циклічної роботи в силовому тренуванні режим кожного підходу може бути вкороченим - 30 секунд робота й 15 секунд пауза, але обсяг і тривалість

тренування за сумарними показниками в цьому випадку зростає: використовується до 20 тренажерів і серій;

5) сполучення вправ різного характеру визначає основну спрямованість заняття й програми в цілому: тренування ССС, розвиток гнучкості, сили, витривалості. При цьому важливі такі моменти:

- а) рівень підготовленості і її слабкі сторони;
- б) повторність елементів локомоторних дій за участю великих м'язових груп;
- в) акцентування уваги на ті м'язові групи, які випробовують повторні навантаження;
- г) індивідуальний підбір обтяжень відповідно до ваги, віком і силовими можливостями;
- д) сполучення аеробних і силових вправ як засіб регулювання навантаження на окремі ланки тіла, особливо нижні кінцівки.

Таким чином, облік окремих методичних вимог до організації занять, а також параметричних умов і діапазонів фізичної роботи є запорукою в досягненні істотних результатів поліпшення фізичних кондицій і оздоровлення людини.

### **3. ВИДИ ФІТНЕСУ.**

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

*Аква-фітнес* - заняття проводяться в басейні і складаються з серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами, танцювальні кроки тощо.

Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Обмежень по віку у цьому виді фітнесу немає - займатися можуть і зовсім юні, і літні люди. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину.

Корисна аква-аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій.

*Аква-джокінг* - заняття проводяться в басейні із спеціальним поясом, що утримує тіло у вертикальному положенні. Основна мета - домогтися

максимального розвантаження хребта за допомогою ваги власного тіла. Найбільш ефективний цей вид фітнесу при захворюваннях хребта і суглобів, відновлення після травм опорно-рухового апарату.

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

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

*Слайд фітнес* - силовий вид фітнесу, де ті що займаються надягають особливе взуття, встають на спеціальну гладку доріжку довжиною 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, м'язів і суглобів, покращення координації рухів і рівноваги.

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

*Степ-фітнес* - танцювальні заняття з використанням спеціальної сходи (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — 30 см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

*Дубль степ* - різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

*Фітнес йога* - це абсолютно новий революційний тип фізичної культури. Поєднання традиційних східних дисциплін і нового, динамічного



підходу до виконання різних поз (асан) в процесі тренування повністю змінює уявлення про сучасний фітнесе. В результаті виконання всього комплексу вправ м'язи стають - сильніше, а тіло придбає додаткову гнучкість. Фітнес йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму.

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

*Бокс-фітнес і карате - фітнес* - види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодиноці або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу.

### **Контрольні питання**

1. Що таке фітнес?
2. Як проводять заняття з фітнесу?
3. У чому особливість занять з фітнесу?
4. Чи всі можуть займатися фітнесом?
5. Назвіть різновиди занять фітнесом.