

## **Лекція 2. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки та фітнесу.**

**Мета:** актуалізувати знання студентів з аеробіки, фітнесу їх основних понять та різновидів; розвивати професійні якості; виховувати відповідальність за здоров'я студентів на заняттях.

### **ПЛАН**

1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки. Поняття аеробіки
2. Поняття фітнесу. Мета та завдання фітнесу.
3. Характеристика окремих видів фітнесу.
4. Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.

### **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. – 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. Кислухіна І.І., Трушина М.П. Аеробіку 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., Вертюшкіна Э.В., Боровская Н.А.Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск.: Польша, 1987. – 176 с.
9. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - 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. Аеробіке 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.Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методику и физиологическое воздействие // Гимнастика. – 1987. Вып.1. – С. 24-29
- 14.Луценко Д.Ю. Уровень физического и функционального состояния женщин, занимающихся фитнесом // Педагогіка, психологія та методико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. №12. – С.32-39.
- 15.Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лениздат, 1989. – 80 с.
- 16.Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів // Науковий вісник ВДУ. – 1997. №6 – С.34-37.
17. Олдридж М., Сайферс М. Правильный выбор упажнений / Пер. англ. А. О. Ивановой. – М.: ВНИИФК, 1992. – 19 с.
18. Платонва Л. Потребности студенток в связи с занятиями аэробикой и фитнесом // V Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спотр для всех». - Минск, 2001. - С.88.
19. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. - С.153 - 341.

20. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Малаховка, 1990. – 24с.
21. Сосина В.Ю., Фабина Э.М. Ритмическая гимнастика: Альбом. – К.Радянська школа, 1990. – 225с.
22. Фонда Джейн. Моя аэробика // Физкультура и спорт. – 1984. - №9 С.24- 25.
23. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001.- 33 – 50.
- 24 .Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ. – К.: Олимпійська література, 2000. - 318 с.
25. Шеффер И.В, Гимнастика женщины. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 87 с.

Усатова І. А., Цаподой С. В. У 74 Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.  
<http://eprints.cdu.edu.ua/92/1/%D0%A3%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%BA.pdf>

## **1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки. Поняття аеробіки**

Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини.

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини.

Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Кожному історичному періоду властива своя культура рухів під музику, але у всі часи вона була пов'язана з життям і побутом людей.

У країнах Сходу та Індії ще чотири тисячоліття тому лікарі використовували рухи з лікувальною метою. Тому поява сучасних оздоровчих напрямків історично обумовлена [1-4].

У стародавній Греції одним із різновидів гімнастики була орхрестика, яку можна вважати попередницею аеробіки.

У середні віки з'явилися перші побутові танці в селянському середовищі.

На межі двох століть гімнастика переживає свій злет. Формуються різні напрямки фізкультурно – оздоровчих занять: німецька, шведська, сокольська гімнастика (у наші часи існує у вигляді гігієнічної, шкільної, виробничої гімнастики), гімнастика Мюллера, дихальні гімнастики, атлетична гімнастика Сандова та інші.

Найбільш близьким до сучасної аеробіки були системи Ф Дельсарта, Ж.Демені, Е.Ж.Далькороза.

Розроблена Ф.Дельсартом система вправ взаємозв'язком між емоційним станом людини і її рухом. Французький фізіолог Ж. Демені винайшов систему гімнастичних вправ, що базується на переважному значенні ритму і гармонії рухів. Приблизно в той же час професор Женевської консерваторії Е.Ж.Далькроз розробив гімнастику, що поєднувала рухи з музичним супроводом та сприяла розвитку слуху й м'язового відчуття ритму [1-4, 6, 8].

Системи, які були засновані Демені, Дельсартом, Далькрозом мали чимало послідовників. Особливе місце в цьому належить славетній танцівниці Айседорі Дункан. Її танці були побудовані на вільній пластиці, за допомогою якої можна висловлювати свої почуття і переживання [6, 8].

Різноманітні ритмопластичні системи були розповсюджені і в нашій країні.

У 1910 році були відкриті курси по Далькрозу в Петербурзі. Звідси починали свої шляхи різні школи художньої гімнастики [1-4, 6, 8].

Державна комісія освіти у 1918 році дала високу оцінку масовій гімнастиці, визначивши її найважливішим фактором фізичного розвитку дітей [1-4, 6, 8].

Цікаво, що у 30-40 роки в гімнастиці починають переважати елементи сокільської гімнастики. Але одночасно розвиваються різні стилі природної ритмопластичної гімнастики. Тим часом, в Європі набуває масовості захоплення танцями та джаз-гімнастикою [1-4].

У 70-ті роки в США під впливом робіт К.Купера та Д.Соренсен ідею аеробіки втілили в галузь танцювальної гімнастики, назвавши напрямок „аеробічні танці”. І в подальшому Джейн Фонда, Сідні Ромм, Марлен Шарель активно втілюють аеробний напрямок гімнастики [1-4, 6, 8].

Епоха аеробіки 70-х років пов'язана з діяльністю доктора Кеннета Купера, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він увів поняття «аеробіка».

Аеробікою Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список розширив, у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки зі скакалкою, і верхова їзда, і теніс, і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж стала популярною у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалася ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер ґрунтував свою методіку. Окрім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Її автор дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із стосунками у сім'ї, взаєминами на роботі, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками та ін. Назва останньої з опублікованих у нашій країні книг говорить сама за себе: «Аеробіка для гарного самопочуття».

Ідеї Купера підхопили багато спеціалістів, розробивши нові оздоровчі напрямки: «танцювальна гімнастика», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

На початку 80-х років відбувається поширення аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти, але й відомі актриси. Перша з них – американська кінозірка Джейн Фонда, з ім'ям якої пов'язують появу і популярність танцювальної аеробіки в СРСР. Навряд чи можна вважати цю кінодіву піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме відеокасети з її уроками аеробіки утвердили такий вид рухової активності на території колишнього союзу.

З розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки, як французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «аеробний танок», продемонстрований Сідні Ромм; «триммінг», який розробила Мішель Шарель та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною у всіх країнах світу. Але низький рівень професійної майстерності інструкторів та їхнє дилетантство призвели на ранньому етапі до суттєвих помилок у методиці проведення занять з аеробіки.

Великий внесок у розвиток сучасних напрямків оздоровчої гімнастики та їх впровадження в практику зробили такі фахівці, як О.Іванова, Т.Лисицька, С.Крамінна,

Н.Овчинникова, І.Бобрін. Серед українських фахівців варто відзначити здобутки Ж.Белокопитової, Є.Бірюк, Т.Пасічної.

Аеробіка – це комплекс вправ (сюди входить біг, стрибки, ходьба), що виконуються під ритмічний музичний супровід. Аеробні заняття покращують фізичну форму, гнучкість, витривалість, надають оздоровчий ефект на весь організм. Комплекс вправ з аеробіки був розроблений як оздоровча система. Її активно використовують для схуднення, але у кардіовправ набагато більшого спектр користі.

Під час тренувань поліпшується циркуляція крові, серцевий м'яз скорочується частіше, зростає число червоних кров'яних тілець, кров'яний тиск приходить в норму, знижується пульс в стані спокою та знижується ризик виникнення діабету. Посилена вентиляція легень дає додаткове насичення киснем, активізує відновлювальні процеси в організмі. Такі тренування знижують ризик депресії, позитивно впливають на психічний стан людини.

Аеробні навантаження належать до кардіо навантаження. Основна її відмінність від силового (анаеробного) навантаження полягає в джерелі енергії. Вправи для аеробіки виконуються за рахунок одного джерела – кисню, тоді як для анаеробного навантаження енергія виробляється м'язами. Не буває вправ суто аеробних або анаеробних, тому при їх поділі швидше мається на увазі, який вид енергії є переважаючим. Основним критерієм, що визначає вид, є частота пульсу: якщо пульс до 85% від максимального – навантаження аеробне.

### **Види аеробних навантажень**

Перш ніж розповісти про основні види аеробних навантажень, давайте з'ясуємо, якої інтенсивності повинне бути ваше тренування. Інтенсивність залежить від ступеня вашої підготовки і фізичного стану організму. В тренажерних залах, щоб визначити ступінь навантаження, використовують шкалу Борга (CR10), за якою аеробні заняття займають позицію 4-6 (середньої тяжкості, важко). Простіше, особливо вдома, проводити мовний тест – ви інтенсивно займаєтеся, потієте, але при цьому збите дихання не заважає вам виразно вимовляти слова.

На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу рухів і серій вправ повинний здійснюватися таким чином, щоб тренування носило в основному аеробний характер (зі збільшенням ЧСС у межах 130-150 уд/хв). Тоді поряд з поліпшенням функцій опорно-рухового апарата (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливо і підвищення рівня загальної витривалості, але в значно меншому ступені, чим при виконанні циклічних вправ.

Термін "аеробний" означає "живучий у повітрі" чи "кисень той, що використовує,". Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню, у результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні вправи подібного типу підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровоток, причому кров ефективніше здійснює одну з основних функцій – транспорт кисню.

Аеробні навантаження звичайно являють собою вправи на витривалість у невисокому темпі.

***При контролі в аеробіці для визначення пульсу використовується формула: 30 % для початківців, 60 % для підготовлених від максимальної ЧСС = 220 - вік.***

Фізичні вправи в аеробному темпі допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують

гостроту мислення. Рятування від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше.

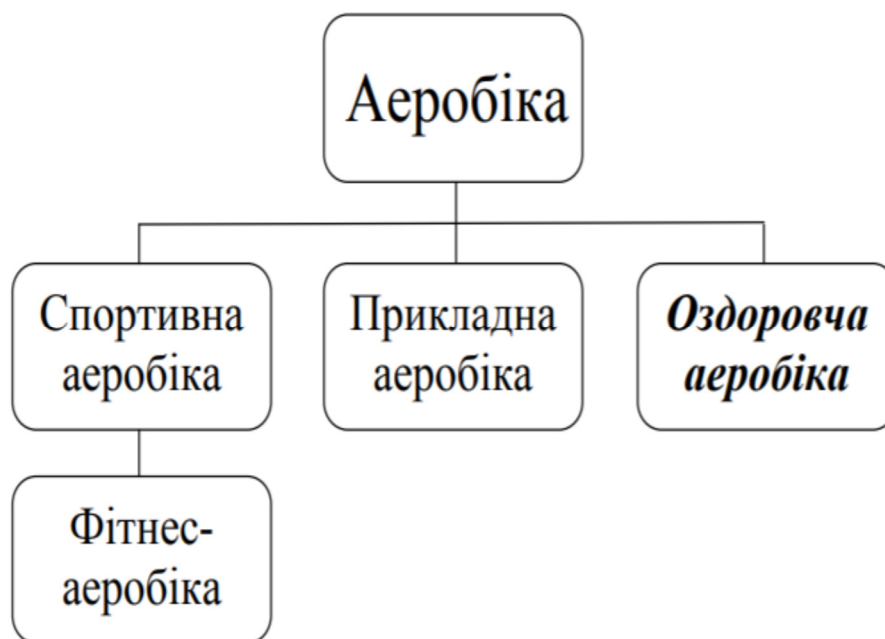
Сім позитивних зрушень у стані здоров'я при заняттях аеробікою.

1. Зміцнює кісткову систему (стан кісток до визначеного ступеня залежить від фізичної активності: кісти, як і м'язи, стають товстіше і сильніше).
2. Допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами.
3. Діючий засіб проти емоційних розладів.
4. Поліпшує інтелектуальні здібності і підвищує працездатність.
5. Реальний шлях до схуднення і до підтримки ваги в нормі.
6. Захист від ризику серцевих захворювань.
7. Використовуючи різноманітні програми аеробіки, можна одержати максимальну користь за мінімум часу.

Основні засоби аеробіки та ритмічної гімнастики На заняттях по аеробіці і ритмічній гімнастиці застосовується багато різних вправ, що, у свою чергу, підрозділяються:

1. Ходьба, біг, стрибки.
2. Базові кроки і рухи.
3. Загально розвиваючі вправи (без предмета, із предметом).
4. Акробатичні вправи.
5. Вправи художньої гімнастики.
6. Елементи хореографії та танцю

### **Сучасна класифікація аеробіки**







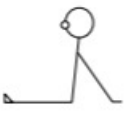

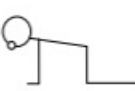









### **Напрямки та види оздоровчої аеробіки**

Напрямок оздоровчої аеробіки Вид оздоровчої аеробіки	Напрямок оздоровчої аеробіки Вид оздоровчої аеробіки
Класична аеробіка (базова)	Super low impact, non impact («безударна»)
	Low impact («низько ударна»)
	High impact («високо ударна»)
	High/low impact (комбінована)
Танцювальна аеробіка	Фанк, хіп-хоп

	Латина, сальса
	Сіті-джем, стріт джем
	Бейлі денс, орієнтал
	Джаз модерн
	Афро-джаз
	Боді балет
	Танго
	Рок-н-рол
Силова аеробіка	Скульптура тіла, шейпінг
	Каллонетик(а)
	Терра-аеробіка
	Боді памп (боді бар, флексі бар)
	Боді блейд
	Шейпінг-тренінг
	Інтервальне тренування
	Боді контрол
	Слім-джим (бодістайлінг, бодіформінг)
	Боді денс
	Ловер боді
	Аппер боді
	Фіт прес
	Хелсі бек
Аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю (специфічний напрямок)	Стретчинг
	Пілатес
	Йога
	Тайчі
Аеробіка з елементами бойових мистецтв	А-бокс
	Тай-бо
	Кі-бо
	Аеробоксінг
	Каратробіка
	Бодікомбат
Аеробіка у водному середовищі	Аква-аеробіка, гідро-аеробіка
	Аква-гімнастика
	Аква-стретчинг
	Аква-боксінг
	Аква-джогінг
	Аква-білдинг
Аеробіка з використанням різного знаряддя	Степ
	Фітбол
	Слайд
	Собкор
	Кенгуру-аеробіка (XO-Lopers)
	Босу
Циклічні види аеробіки	Сайкл (спінінг)
	Аеробіка з скакалкою
	Кросробіка

### Основні вихідні положення

			
Основна стійка	Стойка ноги нарізно	Широка стійка ноги нарізно	Випад
			
Напівприсід	Стойка на колінах	Упор сидячи позаду	Сід ноги нарізно
			
Упор стоячи на колінах	Упор лежачи на стегнах	Лежачи обличчям донизу	Лежачи правим (лівим) боком
			
Лежачи на спині	Лежачи на спині зігнувши ноги	Лежачи на спині, ноги вгору	Лежачи на спині, ноги вперед-вгору

### Заборонені рухи в оздоровчій аеробіці та їх практична заміна

Заборонені рухи	Практична заміна забороненим рухам
<i>Рухи головою</i>	
Нахил голови назад	Нахил голови в сторону
Повний круговий оберт головою	Напівколо через нахил голови вперед
<i>Рухи руками</i>	
Кругові рухи, згинання та розгинання рук з великою амплітудою і швидкістю	Рухи рук з помірною амплітудою в зоні візуального контролю
Тривалі рухи руками над головою	Рухи середньої амплітуди
Згинання та розгинання рук в упорі сидячи позаду	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах

<i>Рухи тулубом</i>	
Нахили назад з будь яких вихідних положень	З положення лежачи обличчям до низу руки за голову, до гори або в сторони, з невеликим підніманням ніг та рук від підлоги, витягуючись у довжину
Нахили вперед без опори	Нахили вперед зігнувшись або прогнувшись з опорою на стегна чи коліна
Нахили в сторони без опори	Нахил у сторону з опорою на стегно чи коліно, в залежності від вихідного положення
Нахил зігнувшись	Напівприсід на одній нозі, інша вперед на п'ятку, носок догори, з невеликим нахилом уперед прогнувшись з опорою на стегно зігнутої ноги
Амплітудні кругові рухи	Півколо через нахил вперед
Нахил з поворотом	Дуга тулубом через нахил вперед з опорою на стегна
Підйом тулуба з положення лежачи на спині в сід	З положення лежачи на спині піднімання тулуба з малою амплітудою без переходу в положення сід



<i>Рухи ногами</i>	
Махи прямими ногами вперед вище 90°	Махи прямими ногами вперед не вище 90°
Махи прямими ногами назад	Мах гомілкою у будь-якому напрямку
Махи ногою назад із упору стоячи на коліні	Махи ногою назад не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи ногою в сторону із упору стоячи на коліні	Махи зігнутою ногою в сторону не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи прямою ногою в сторону з вихідного положення лежачи боком з опорою на передпліччя	Махи прямою ногою в сторону не вище 45° з вихідного положення лежачи боком, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду
Глибокі випади з нахилом тулуба вперед	Випади не глибше 90°, коліно спрямоване в бік носка, обтяження ваги перенесене на п'ятки
Глибокі присіди	Присід не глибше 90°
Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині	Піднімання зігнутих ніг із положення лежачи на спині
Колові рухи колінами в положенні стоячи або присіді	Півколові рухи дугою в повільному темпі
<i>Комбіновані рухи</i>	
Акробатичні вправи: міст, стійка на лопатках, колесо, шпагат	З вихідного положення стоячи в упорі на колінах згинання та розгинання спини
Бар'єрний сід	Лежачи на спині, одну ногу зігнути, стопа на підлозі, іншу захватити за стегно, підняти вгору, лишаючи стегна на підлозі

## 2. ПОНЯТТЯ ФІТНЕСУ. МЕТА І ЗАВДАННЯ ФІТНЕСУ.

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, хто займається і персональний підбір дієти.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: 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. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом.

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

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 [12, 14, 16, 19].

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 FITT: F ( від англ. час)- тривалість занять; T ( від англ. тип) – вид занять (з обтяженнями або без них, високо- або низько ударна аеробіка)[4-6,19].

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[11, 13, 19].

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 [19, 21, 22].

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 [4-6,19, 21].

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 [4-6,10, 19, 24].

Фактично 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. Система гарантує позитивний результат [4-6,10, 19, 23, 24].

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 ушкодженням, перевантаженням, організації раціонального навантаження, вміння завжди зберегти присутність духу в найскрутніших обставинах, вміння швидко відновити сили й загальний стан.

### **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 [19].

*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 [10, 19].

*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 [6, 10, 19].

*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. Бажаючи скинути зайві кілограми, зміцнити м’язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під ритмічну музику сприятиме позитивним емоціям [4, 19].

*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 [10, 19].

*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 [10, 19].

*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 [10, 19, 23].

*Степ-фітнес* - танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (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 [19, 20, 24].

*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 [1- 4, 19, 23, 24].

*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. У 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 [4, 6, 19, 23, 24].

*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 поодиночки або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [4, 5, 6, 10, 19, 23, 24].

#### **4. Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.**

Бігова доріжка – володіє всіма плюсами і мінусами звичайного бігу. Це тренажер, який дає можливість бігати або ходити змінюючи швидкість і кут нахилу поверхні доріжки під час тренування. Сучасні моделі бігових доріжок оснащені електронікою, що дає можливість регулювати ЧСС та ін.

Велотренажери найбільш популярні серед населення [10, 19, 23]. Бувають горизонтальні і вертикальні. Оснащені спеціальними ручками, які можна вижимати, тягнути, тим самим тренуючи верхні кінцівки. У велотренажерах деяких моделей є системи зміни опору, що дозволяє змінювати навантаження під час тренувань. Сучасні моделі велотренажерів оснащені електронікою, що дає можливість регулювати ЧСС та ін. Найбільш вірогідно відображує їзду на велосипеді тренажер з перемінним навантаженням. Такий тренажер має обтяжене колесо, яке називається маховим, в результаті коли крутяться

педалі воно збільшує оберти і виникає відчуття їзди вгору по схилу. Працюючи на такому тренажері можна маневруючи швидкістю, використовуючи прискорення. Крім того вправи на велотренажері можна виконувати у складі групи перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні пейзажі. На велотренажері важливо правильно встановити висоту сидіння та величину опору на маховому колесі.

Під час тренувань на велотренажері з перемінним навантаженням використовують п'ять основних положень:

- сидячи, по рівній дорозі (виконується розминка розслаблення і прискорення);
- сидячі, вверх по схилу;
- стоячи, вверх по схилу;
- біг;
- стрибок (це не реальний стрибок. Спочатку робота в положенні стоячі, потім робота в положенні сидячі протягом однакового проміжку часу).

*Лижні тренажери* – дозволяють імітувати біг на лижах. Деякі моделі дозволяють імітувати протидію снігу і рухи вгору по схилу. Працюючи на такому тренажері можна задавати навантаження для рук і ніг окремо, регулюючи протидію і швидкість рухів. В перші три місяці під час тренувань необхідно виконувати рухи тільки ногами три рази в тиждень по 15-20 хвилин зі швидкістю 30 кроків за хвилину. Через кілька тижнів до рухів ногами додати рухи руками і збільшити швидкість рухів до 33- 35 кроків за хвилину. Поступово збільшувати тривалість тренувань до 30 - 45 хвилин, а швидкість рухів до 40 кроків за хвилину [ 10, 19].

*Веслярський тренажер* – це механізм сконструйований з метою імітації рухів весляра, котрий повинен переміщувати себе та невеличкий човен по воді. Бувають пневматичні та гідравлічні (змінюючи рівень пневматичного або гідравлічного опору, можна збільшувати або зменшувати навантаження). Починати заняття потрібно з 20-ти хвилинного веслування з низькою величиною опору двічі у тиждень. Через кілька тижнів поступово збільшувати програму тренувань до трьох занять у тиждень, тривалість яких має теж збільшуватись до 40-60 хвилин кожне. Веслування дозволить витратити від 240 до 360 калорій за півгодини заняття залежно від швидкості та сили опору. Веслування дозволять підвищити тонус та силу м'язів всього тіла особливо стегна, сідниць, черевного пресу, спини, плечей та передпліччя [4, 5, 10, 19].

*Степ-тренажер* - це механізм сконструйований з метою імітації піднімання по сходах з дозованою висотою підйому та опором. Бувають двох видів з залежною (коли тиснеш на одну сходинку інша піднімається) або незалежною системою. Починати заняття потрібно з 5-ти хвилинної розминки, задав невелику висоту сходинок низький рівень опору, потім в основній частині збільшувати, а в заключній зменшувати. Програму тренувань має складати 20 хвилин 3-4 рази у тиждень кожне. Заняття на степ тренажері дозволить витратити від 250 до 350 калорій за півгодини заняття залежно від висоти сходинок та сили опору. Заняття на степ тренажері дозволять підвищити тонус м'язів гомілки, стегна, сідниць [5, 10, 19].

Комбіновані види аеробіки. Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій-тренінгів (Versa Training). Найбільш поширеним їх 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.

Серед новинок варто відзначити програму NIA (NIA), що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, таеквондо, айкідо, йоги. У самостійний блок також виділилися заняття функціональним тренінгом – заняття, направлені на розвиток координаційних здібностей. Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU); рухливі платформи (CORE); м'які поролонові валики; аеростеги; гумові модулі та ін.

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

Ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали дуже популярними в XXI ст. Програми Mind & 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, Фельденкрайза, Лобана, Александра, Калан Пінкней (каланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем.

Callanetics (каланетика) – система вправ, що сприяє активному навантаженню глибоко розташованих груп м'язів. Це вправи зі статичними і напівстатичними позами в поєднанні з динамічними і силовими вправами. Заснувала цей напрям аеробіки американська балерина Каллан Пінкні. Ефект калланетики полягає в ізометричних рухах.

Stretching (стретчинг) – це система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилць, підвищення рухливості суглобів. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі.

Шейпінг – це єдина запатентована російська система оздоровчого тренування, що набула широкого поширення. Вона пройшла шлях від розробки та експериментального випробування до ринкового рівня. Позитивний результат забезпечується спеціальною технологією, що включає діагностичні тести, комп'ютерні та відеопрограми, а також шейпінг- харчування.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Визначте складові, які посприяли виникненню оздоровчої аеробіки.
2. Яку роль відігравали заняття з оздоровчої аеробіки (музичної ритміки, ритмічної гімнастики, оздоровчих видів гімнастики) на різних етапах розвитку людського суспільства?
3. Які Ви оцінюєте перспективи для розвитку оздоровчої аеробіки в Україні?
4. Охарактеризуйте педагогічні погляди вчених та науковців на розвиток оздоровчої аеробіки.
5. Дайте характеристику сучасним оздоровчим системам.
6. Розкрийте поняття фітнес та велнес.
7. Охарактеризуйте основні компоненти фітнесу.
8. Дайте визначення основних термінів та понять оздоровчої аеробіки.
9. Що є предметом вивчення оздоровчої аеробіки?
10. Розкрийте поняття тренування (оздоровче тренування).
11. Охарактеризуйте принципи оздоровчого тренування.
12. Покажіть зв'язок між дисциплінами: педагогіка та оздоровча аеробіка.
13. Яких принципів має дотримуватися викладач під час своєї практичної діяльності?
14. Яка роль оздоровчої аеробіки для здоров'я кожної людини?
15. Що таке гіподинамія?
16. Встановіть взаємозв'язок між рівнем здоров'я і способом життя людини.
17. Визначте вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.
18. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на с-му кровообігу й респіраторну с-му.
19. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат, травневу с-му та обмін речовин.
20. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на нервову с-му і психічно-емоційну сферу.