

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА РІЗНОВИДИ ФІТНЕСУ (теоретичний матеріал)

План

1. Предмет та загальна характеристика фітнесу.
2. Класифікація і зміст фітнес-програм.
3. Зміст наявних різновидів фітнес-програм

1. Предмет та загальна характеристика фітнесу

На сьогоднішній день в Україні та світі спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Ученими доведено, що найбільш перспективними напрямками оптимізації фізичного стану студентів є включення до програми фізичного виховання ВНЗ найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу з метою відпочинку, відновлення сил, забезпечення гарної спортивної форми, підвищення рівня здоров'я тощо. Цьому сприяють публікації авторів, відеопродукція й відкриття великої кількості фітнес-клубів.

*Іноземне слово **fitness*** увійшло до нашого життя більше 20 років тому.

Слово «**фітнес**» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність».

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

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. У сучасному світі фітнес є сферою фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види здоров'я зберігаючих технологій. Фітнес не варто ототожнювати з аеробікою, оскільки аеробіка – це лише частина фітнесу.

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

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що містить соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін

«позитивне здоров'я». Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя: досягнення вищих рівнів підготовленості, малий ризик порушень стану здоров'я. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

Оздоровчий фітнес – це оди з напрямів масової фізичної культури, який містить:

- тренування з обтяженням на розвиток силових;
- здібностей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, спрямовані на розвиток;
- аеробних здібностей; тренування гнучкості;
- формування культури харчування й здорового;
- способу життя.

Оздоровчий фітнес включає фітнес-конкурси, фестивалі, у яких беруть участь команди та окремі їхні представники, а також спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

Спортивний фітнес з'явився відносно нещодавно в рамках змагань з бодібілдингу. Змагання зі спортивного фітнесу проходять у три тури.

У першому турі всі учасники демонструють свою статуру, побудову й пропорції тіла, рельєф мускулатури, тобто на цьому рівні можна провести паралель з бодібілдингом. Але на цьому подібність закінчується, оскільки в другому турі кожен учасник (учасниця) демонструє спеціально підготовлену двохвилинну композицію з елементами спортивної гімнастики, акробатики, спортивної аеробіки.

Композицію виконують з музичним супроводом, в ідеальному варіанті вона повинна становити закінчений комплекс вправ з гармонійним поєднанням хореографії й технічної складності. При цьому враховують костюм, зачіску, макіяж, а також уміння встановити емоційний контакт з публікою. У третьому турі увагу знову приділяють зовнішньому вигляду.

Отже, спортивний, атлетичний фітнес спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

Для занять фітнесом характерні такі особливості: широкий спектр фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами й напрямками танців; висока емоційність занять; широка

варіативність використання методів і методичних прийомів; можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій; удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю.

Підкреслимо, що ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, гемодинамічну, дихальну й нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність заняття досягається не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, але й необхідністю погоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять. Зміст занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу людини.

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

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати й оздоровчу спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримка належного рівня фізичного стану), і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

На ринку фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики.

Усі фітнес-вправи можна умовно розділити на п'ять груп:

1) Вправи на витривалість: ходьба, повільний біг, їзда на велосипеді, аеробіка (ритмічна гімнастика), танці, деякі види єдиноборств і плавання. Ці вправи рекомендують для покращення серцевої діяльності й кровообігу.

2) Силові тренування: бодібілдинг, плавання різними стилями, деякі види спортивних ігор. Такі вправи зміцнюють і розвивають м'язи.

3) Вправи на швидкість: швидкі танці, усі спортивні ігри з м'ячем.

4) Вправи на координацію рухів.

5) Вправи на гнучкість.

До останніх двох груп зараховують усі існуючі види гімнастики, а також спортивні ігри та єдиноборства, плавання, танці.

У результаті таких занять рухи стають упевненими, ритмічними й погодженими між собою, підвищується еластичність м'язів і суглобів. Таким чином, використання інноваційних видів рухової активності на практичних заняттях зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

2. Класифікація і зміст фітнес-програм.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

- а) на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);
- б) на поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдінг; аеробіка та стретчінг; оздоровче плавання та біг та ін.);
- в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка та загартовування; бодібілдінг та масаж).

Підкреслимо, що фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розподілені на програми, в основу яких покладено:

- а) види рухової активності аеробної спрямованості;
- б) оздоровчі види гімнастики;
- в) види рухової активності силової спрямованості;
- г) види рухової активності у воді;
- д) рекреаційні види рухової активності;
- е) засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють узагальнені фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок у до- і післяпологовому періоді; осіб з високим ризиком захворювань або тих, які мають захворювання; програми корекції маси тіла.

3. Зміст наявних різновидів фітнес-програм

Найбільш доступною для всіх груп населення є аеробіка, розроблена в американському дослідницькому центрі аеробних досліджень К. Купера. Об'єднання циклічних вправ у безперервно виконуваний комплекс стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Надалі це дало основу використовувати термін «аеробіка» для

різноманітних програм, що виконуються з музичним супроводом і мають танцювальну спрямованість. Аеробіка (відома під назвою ритмічна гімнастика) – гімнастика під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ. Комплекс містить ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість. Результат регулярних занять аеробікою – підтримка тіла в тонусі, тренування опорно-рухового апарату та функціональних систем з метою загального оздоровлення організму. Використовують у профілактичних та лікувально-оздоровчих цілях.

Розрізняють танцювальну, оздоровчу й спортивну аеробіку. Також існує базова аеробіка (без додаткових снарядів та елементів), степ-аеробіка (з використанням степ-платформ), фітбол-аеробіка.

Базова аеробіка – найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загально-розвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійно-потоким методом.

Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. High Impact (Хай імпакт) – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. Low Impact (Лоу імпакт) – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадами.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно об'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру.

Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Використання під час занять поєднання танцювально-гімнастичних вправ і окремих технічних прийомів та елементів, які характерні для боксу, кікбоксінгу, карате, таеквондо, що сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Hip-Hop (хіп-хоп) – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу. Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю. Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді та дітей.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю й балету. Салса, латина – заняття із застосуванням комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

Zumba (зумба) – це новітня, фітнес-програма танцювального типу, побудована на традиційних латиноамериканських танцювальних кроках (Salsa, Samba), Flamenco, хіп-хоп.

Засновник – колумбійський інструктор з фітнесу Альберто Перес, який розробив специфічний комплекс рухів під ритмічну латиноамериканську швидку музику. Перевага зумби полягає в тому, що ця фітнеспрограма містить прості танцювальні рухи латиноамериканських танців. Більшість па адаптовано під непідготовлену людину й не становить для неї ніякої складності, тому під час занять можна повністю віддатися музиці.

Само слово зумба (zumba) – це жаргонне слово, що в перекладі з мексиканської означає «бути веселим». Сіті-джем – стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105 – 115 уд/хв. З урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття.

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття американським тренером Джином Міллером. Це тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см (довжина 82,5 см, ширина 35 см).

Завдяки своїй доступності, емоційності й оздоровчому ефекту степ-аеробіку широко використовують на заняттях з людьми різного віку й рівня фізичної підготовленості.

Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку рухових якостей і формуванню пропорційної статури.

Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей з ростом більше 190 см і масою тіла понад 150 кг).

На заняттях фітбол-аеробікою застосовують спеціальний музичний супровід, темп якого визначають залежно від характеру рухів і міри амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Шейпінг (англ. shaping – надання форми) – вид оздоровчої гімнастики, розроблений ленінградськими фахівцями під керівництвом І. В. Прохорцева в 1988 році.

У заняттях шейпінгом виділяють два етапи, які мають різні завдання й способи застосування вправ: «катаболічний», спрямований на зменшення зайвого жирового

компонента та «анаболічний» – силові вправи для надання мускулатурі необхідної форми та об'єму. Відповідно до цих завдань, на «катаболічному» етапі занять режим роботи м'язів переважно аеробний, на «анаболічному» частка вправ, що виконуються в анаеробному режимі значно більша.

Заняття класичним шейпінгом повинні бути регулярними (двічі на тиждень). Середня тривалість заняття – приблизно 1 година. Вправи виконують у спокійному темпі, з великою амплітудою, без значних обтяжень, з чисельною кількістю повторень.

Фітнес-програми на кардіотренажерах. З метою досягнення й підтримки високого рівня аеробних здібностей розроблено фітнес-програми з використанням кардіотренажерів (бігові доріжки, велоергометри тощо).

Спінбайк-аеробіка. Останнім часом отримали популярність заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки (сайклінг).

Заняття проводять з використанням спеціального велотренажера, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайкаеробіка дозволяє, разом з головним видом тренувальної роботи, виконувати різні вправи за участю м'язів плечового поясу й тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної та статичної сили, швидкісних якостей, здатності переходу від одного режиму тренувальної роботи до іншого.

Роуп-скіппінг – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконують індивідуально або в групах.

Стрибки через скакалку – це циклічні аеробні вправи, крім рухових дій ногами в роботу включені м'язи рук. Стрибки мають відносно просту техніку виконання, а також ці вправи дають можливість дозувати та регулювати тренувальне навантаження. Виконання стрибків під музичний супровід, у різноманітних ритмічних сполученнях сприятиме розвитку рухових якостей та емоційному підйому.

Стрибки через скакалку характеризуються: інтенсивною діяльністю серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем; активізацією формування кісткової тканини нижніх кінцівок; відмінною профілактикою плоскостопості, а також зміцненням всього опорно-рухового апарату.

Скакалка – це той снаряд, який можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, доступний з фінансової точки зору. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливо використання степплатформи.

Хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, у якій застосовують прості ряди рухів, а також стрибки, біг на місці.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палок-бодібарів, а також різного інвентарю (гантелей, амортизаторів). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, пресу й плечового поясу.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австрії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивного інвентарю (міні-штанги, гантелі). Тренування має ступеневий характер, тривалість курсу – 3 місяці. Використовують жими, присідання, махи, які залучають до роботи різні групи м'язів.

Слайд-аеробіка – є програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг. Ці рухи запозичені з ковзанярського спорту.

Вправи слайдаеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, слугують ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття проводяться на спеціальних матах площею 180х60 см, з пласкою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Стретчинг – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах.

Вправи виконують після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі.

Power Stretch, Super Flex (активний стретч) – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу. Стретчинг знижує нервово-психічну напругу, ліквідує синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, є профілактикою травматизму.

Пілатес (Pilates) – система фізичних вправ, розроблена більше століття назад Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates).

Первісно вправи були покликані відновлювати здоров'я бійців, які отримали каліцтво в бою, а також для танцюристів після травм. Пілатес порівняно молодий напрям фітнесу, який уже завоював популярність у всьому світі. У пілатесі з'єдналися західні й східні елементи (особливо помітно вплив йоги).

Пілатес відносять до напрямку фітнесу «Body & Mind» («Тіло і Розум»), що означає усвідомлене ставлення до руху, як у йозі або тайчі. Пілатес – це безпечна

програма вправ без ударного навантаження, яке дозволяє розтягнути та зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому про дрібніші слабкі м'язи.

Пілатес схожий на стретчінг, розтяжку в йозі, нагадує танцювальні па. В основі пілатесу закладено кілька важливих принципів: концентрація, центрування, дихання, контроль, точність, плавність рухів і регулярність. Роблячи будь-який рух, треба розуміти, що відбувається в цей момент в організмі. Однією з переваг цієї програми є особливо дбайливе ставлення до хребта. Постійно концентруючи свою увагу на диханні, положенні хребта й малого тазу, необхідно навчитися відчувати своє тіло. Для занять пілатесом практично не існує ніяких протипоказань, ним можна почати займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, розроблений голландською балериною Каллан Пінкней.

Комплекс складають 29 статичних вправ, в основі яких полягають йогівські асани. Під час виконання цих вправ працюють усі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом.

Займатися за цією системою можна у фітнес-клубі та вдома: для цього не потрібне спеціальне устаткування, а небезпека травматизму через відсутність різких рухів зведена до мінімуму.

На думку Каллан Пінкней, на початковому етапі потрібно займатися тричі на тиждень по годині на день, потім, коли ефект стане візуально помітний (а це станеться через кілька тижнів), кількість тренувань можна звести до двох. Після отримання необхідного результату час занять можна скоротити до 1 години на тиждень. Необов'язково, щоб це було одне тренування: годину можна розділити на 3 – 4 заняття тривалістю по 15 – 20 хв. Вважають, що 1 година занять калланетикою дає організму навантаження, яке дорівнює семи годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки.

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асанів, дихальних вправ, релаксації та стретчингу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні із засобами психоемоційної регуляції (Гріп Чайлдс – засновниця програми «Бодіфлекс».

За допомогою цього методу вона змінила 50 – 52 розмір одягу на 40 – 42).

Програми з елементами східних видів єдиноборств (martial Art) – поєднання бойових та оздоровчих видів східних єдиноборств, навичок самооборони).

Тай-бо, кі-бо – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств (боксі, кікбоксінгу).

Бокс-аеробіка – побудована на використанні серії малоамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції та різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на ринзі.

Функціональний тренінг (у широкому розумінні) – компонент тренувального процесу, що реалізується шляхом підтримки всіх рухових якостей на рівні, визначеному згідно з вимогами структур здорової людини.

Функціональний тренінг (у вузькому розумінні) – тренування, спрямоване на розвиток координації (балансу).

Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU); рухливі платформи (CORE); м'які поролонові валики; аеростеги; гумові модулі та ін.

Питання для самоконтролю

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стисло характеристику різних видів фітнес-програм.

Рекомендована література

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.

3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.