

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

**ТОВТ В.А., МАРІОНДА І.І., СИВОХОП Е.М., СУСЛА В.Я.**

**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

Ужгород - 2015

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК Ч 511 я 73

Т 50

**Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я.**

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є навчальним посібником для викладачів і студентів з однойменної дисципліни навчального плану. Посібник призначений для ознайомлення фахівців з сучасними технологіями проведення заходів рекреаційно-оздоровчої рухової активності серед широкого загалу населення. Досвід практичної діяльності з основ теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні та інших країнах дозволяє підвищити ефективність роботи по залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту. У навчальному посібнику використані матеріали вітчизняних і російських вчених, основні положення Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, інші джерела.

**Рецензенти:**

В.І. Староста – доктор педагогічних наук, професор Ужгородського національного університету

Т.М. Ганич – доктор медичних наук, професор Ужгородського національного університету

*Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою*

*ДВНЗ «УжНУ», протокол №1, від 20 лютого 2015 р.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.....	6
2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ.....	11
3. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	17
4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ.....	22
5. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	28
6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ.....	35
7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ.....	41
8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	52
9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	57
ЛІТЕРАТУРА.....	67

## ВСТУП

Навчальний посібник «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» підготовлений з використанням матеріалів Т.Ю. Круцевич (2008), інших вітчизняних і російських вчених. Авторами зроблено спробу узагальнити наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні нових технологій залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Зазначені нові технології оздоровчо-рухової активності є одним із засобів подолання в нашій державі демографічної кризи, пов'язаної з проблемами здоров'я.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом на засадах так званого „масового спорту” чи „оздоровчої фізичної культури”, які виконують важливу функцію, але не приводять до видимих соціальних результатів. Названі форми фізичної культури мають тривалу історію та очікуваного ефекту у практиці фізкультурної роботи з населенням не знайшли. Очевидно це пояснюється причинами локальної дії на суто окремі верстви населення і негнучкої стандартизованої технології реалізації. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту і суворим регламентом проведення змагань в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох від активних занять та участі в спортивних заходах. Інші популярні види рухової активності, такі як оздоровча фізична культура чи ЛФК охоплюють незначну групу людей, які прагнуть, в першу чергу, вирішити проблеми зі своїм здоров'ям і не більше. Залишається значна кількість громадян, не залучених до занять фізичними вправами і, яка в силу гіподинамічного способу життя, складає групу ризику щодо проблем здоров'я.

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

Допомога студентам в ознайомленні з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя і є провідним завданням цього навчального посібника. Активне впровадження новітніх технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту.

Для кращого засвоєння матеріалу у посібнику містяться тести для контролю теоретичних знань та ключі відповідей на тестові завдання. Після кожного розділу надані питання для повторення пройденого матеріалу.

# 1. ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1.1. Загальні положення

1.2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я

## 1.1 Загальні положення

Навчальна дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» входить до циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини. Вона вивчатиметься протягом 4-го навчального семестру і охоплює 9 тем навчального матеріалу, 18 годин лекцій та 36 годин практичних занять, 54 години самостійної роботи студента та 72 години індивідуальних занять (курскових проектів), загалом 180 годин або 5 навчальних кредитів. Формою контролю є підсумковий тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, екзамен а також захист курсової роботи.

«Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Таким чином:

- теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є науковою дисципліною в силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, а також використовує наукові досягнення інших наук.

- теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є навчальною дисципліною так , як має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах.

*Предметом її вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.*

*Об'єктом її вивчення виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.*

*Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.*

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно-функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов'язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров'я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією і т.д. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності ін.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підґрунтя теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зумовлюють джерела її розвитку.

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.



Таким чином «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

*Так наприклад: педагогіка і психологія обґрунтовують закономірності поведінки людей та способи управління цією поведінкою, що використовується для залучення населення до рухової активності; спортивний менеджмент використовує найбільш доцільні способи організації, управління, способи пропаганди спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності; медико-біологічні дисципліни обґрунтовують оптимальне навантаження для занять фізичними вправами, спортом і т.д.*

*В той же час, результати досліджень особливостей технологій використання різноманітних фізичних навантажень, технологій керівництва людьми в системі фізичного виховання і спорту, вивчення специфічності впливів спортивних навантажень на організм та ін. власне доповнюють і розвивають Теорію і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

## **1.2. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я**

Чому важливе вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?

Із засобів масової інформації нам відомо, що кількість населення в Україні невпинно зменшується. На сьогодні воно складає 46,5 мільйонів. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. За даними МОЗ України зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого „масового спорту” і традиційної фізичної культури не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але

очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням не дає. Очевидно, відсутність належного ефекту є результатом локальної дії на суто окремі верстви населення та негнучкої системи стандартизованих способів організації й методики проведення. Так, масовий спорт обмежений визначеними видами спорту та суворим регламентом їх проведення в рамках чинних правил суддівства, що відштовхує багатьох людей від активних занять та участі в спортивних змаганнях; „оздоровча фізична культура” чи ЛФК охоплює незначну групу людей, які прагнуть виправити свої вади здоров'я. Залишається значний прошарок населення, не залучений до занять фізичними вправами і який з причин малоактивного способу життя складає групу ризику щодо власного здоров'я.

В цих умовах стали закономірними і логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верств населення організованої рухової активності заради вдосконалення здоров'я і працездатності людини, створення умов для покращення якості життя.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи **технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**. *При цьому під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування (приклад, соціальна система, сонячна система, система фізичного виховання).*

Таким чином, форми організації сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це складні та суперечливі явища, а формування теорії новітніх технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності ще далеко не закінчено.

У зв'язку з цим можна констатувати, що одним із напрямів розвитку сучасної загальної теорії технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як наукової та навчальної дисципліни, є закономірності функціонування і розвитку її різних форм.

Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як різновид наукового пізнання включає в себе ідеї, концепції, висновки та узагальнення, характеристики, пояснення та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого їх розвитку в суспільстві.

З метою забезпечення наукового обґрунтування такої системи доцільно визначити основні її категорії, особливості виникнення видів

оздоровчо-рекреаційної рухової активності та історії створення технологій їх використання.

## **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?
3. Чому ОРРА є навчальною дисципліною?
4. Що є предметом вивчення ОРРА?
5. Що є об'єктом вивчення ОРРА?
6. Що є суб'єктом вивчення ОРРА?
7. З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?
8. За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?
9. Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
10. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

## 2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

- 2.1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- 2.2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

### 2.1. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту. Також протягом віків виникали все більш досконалі школи фізичного виховання. Найбільш відомими серед них є такі:

**Німецька школа фізичного виховання** склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф.Ян. Він називав свою систему фізичних вправ “турнкуст” – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню системи фізичної підготовки у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

**Шведська школа фізичного виховання** виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади фізичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок з фізичного виховання складався 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

**Французька школа фізичного виховання** мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку

“від простого до складного”, “доступності”, “емоційності”, тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

**Сокольська школа фізичного виховання** виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї системи фізичної підготовки був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська система близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація фізичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

**Фізичне виховання у сучасному світі.** Однак кожна система фізичного виховання, якою би популярною вона не була, з плином часу починала старіти і гинути під колесами історії. На її місці починали з'являтися нові більш досконалі системи, які краще відповідали вимогам часу. Так наприкінці ХХ та на початку ХХІ ст. почали швидко розвиватися нові системи фізичного виховання і спорту. Їх основна відмінність від попередніх систем полягала у варіативності засобів та методик рухової активності. Виник новий термін - технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, який означає різноманітні види (форми) фітнес-програм. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір таких програм. Кожна з фітнес-програм має свою спрямованість і методичні особливості.

## **2.2. Видові ознаки, завдання і зміст технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

**Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища:**

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Отже вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»:

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури. Мета діяльності таких виробничих структур:

- створення відповідної продукції чи послуг;
- забезпечення сприятливого середовища для активного дозвілля мешканців в місцях їх компактного проживання.

Трудова активність, направлена на створення продукції чи послуг, або ж виконання інших видів фізичної роботи, також є предметом вивчення навчальної дисципліни. Однак подібна діяльність не в повній мірі відповідає вищезгаданим ознакам, має іншу мету і тому не може вважатися спеціально організованими технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Хоча окремі елементи трудової діяльності можуть бути використані як елементи оздоровчо-

рекреаційних занять і виконуватися за заздалегідь визначеними правилами. *Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань.*

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючої серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

*Для прикладу, згадаємо Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.*

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися плановістю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (*некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму*).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т.Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути **обов'язковою** (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і **добровільною** – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

Водночас треба підкреслити, що організована рухова активність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

**Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності** у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також



види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової активності.

**Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85% максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.**

Спортивна діяльність, яка здійснюється в умовах змагання, також може розглядатися як форма організованої рухової активності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише цьому виду діяльності. Без змагань, або з обмеженою їх кількістю, рухова активність серед населення існувати може, а ось спорт високих досягнень передбачає обов'язковість змагань.

Як пояснює Л.П.Матвеев, змагальна діяльність не належить до головної з поміж можливих форм рухової активності. Результат у цьому випадку не зводиться до „голів, очок, секунд”, що характерно для занять обраним видом спорту, а втілюється в тому, що веде до необхідного для кожної людини рівня фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань заради рухової активності спортивні досягнення не є важливими. Тут доречна теза «голове не результат, а участь!»

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі

щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду.

У спорті організована рухова активність здійснюється багатьма індивідами, обмеженими формальними чи неформальними критеріями членства в групах, а також самостійно.

Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший - процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий - наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
2. Що саме обґрунтували автори Шведська школа фізичного виховання?
3. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
4. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
5. Які специфічні ознаки властиві ОРРА?
6. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
7. Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?
8. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
9. Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
10. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?



### 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

3.1. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

3.2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності

#### 3.1. Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу. Що стосується технологій ОРРА, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм ОРРА описаний в відповідних спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах.

В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені чотирма групами програм:

- **спортивні програми** – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів; зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводяться безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є

державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри „Спорт для всіх” тощо;

- **фітнес-програми** – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо; фітнес-програми направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар’єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

- **рекреаційні програми** – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо).

- **оздоровчі програми** – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

### **3.2. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Класифікація спортивних програм** - спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних форм ОРРА, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (*як складова радянського ГТО: біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи*), спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (*елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика*), сквош (*різновид туризму*), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (*баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця*), футзал.

Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань.

Спортивні змагання є невід'ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи до технологій ОРРА та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації рухової активності серед молоді і дорослих та залученню її до занять у групах спортивного вдосконалення, спортивних клубах, фітнес-центрах.

**Класифікація фітнес-програм.** Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні *фітнес-програми*, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

а) на одному виді рухової активності (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 поєдній рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності.

**Класифікація рекреаційних програм.** Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу і поділяються на такі, що здійснюються самостійно або ж під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, вечори відпочинку тощо). Також рекреаційні програми рухової активності поділяють на особистісні та командні. У першому випадку кожен учасник змагається за особистий результат, а в другому – за командний. Основна відмінність рекреаційних програм полягає в тому, що від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки. В рухливих розвагах можуть приймати участь гравці різного рівня фізичної і технічної підготовленості, різні за віком і статтю. Форма одягу учасників є довільною. При складанні рекреаційних програм рухової активності в першу чергу враховують емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

**Класифікація оздоровчих програм.** Оздоровчі програми – це

програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напрямку поділяються на заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму) та заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму, інші види реабілітації). Виконання оздоровчих програм може здійснюватися самостійно або у неформальних групах за місцем проживання чи масового оздоровлення людей у спеціальних місцях: профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
2. Що представляють собою спортивні програми?
3. Що представляють собою фітнес-програми?
4. Що представляють собою рекреаційні програми ?
5. Що представляють собою оздоровчі програми?
6. На які види поділяються спортивні програми?
7. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
8. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
9. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
10. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?



## 4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

4.1. Структура і зміст фітнес-програм

4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення

### 4.1. Структура і зміст фітнес-програм

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до - і післяпологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Різнманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. **Цільова установка** (де вказуються назва програми, мета і

завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);

**2. Етапи тренування** (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);

**3. Методи контролю та оцінки** (де вказуються основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні навантаження);

**4. Заходи безпеки та застереження** (де вказуються правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо);

**5. Спеціальна література та джерела** (де надається список рекомендованої спеціальної літератури).

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин. Для прикладу змістом заняття з фітнесу для дорослих може бути така його структура:

**I. Підготовча частина:**

- організація учасників;
- розминка;

**II. Основна частина:**

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

**III. Заклучна частина:**

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану;
- підведення підсумків;
- домашнє завдання.

Одним із компонентів сучасних фітнес-програм є **стретчинг** — система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого

болю у м'язах після навантажень і є хорошою профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу складає міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5—7) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на окрему м'язову групу, таким чином охоплюються практично всі основні групи м'язів. Доцільно займатися стретчингом по 15—30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні вправи тонічного стретчингу виконуються у положенні стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

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

Наведені узагальнена структура фітнес-програми загалом, та окремого заняття, зокрема може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих: на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових блоків:

- **підвідний** (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- **аеробний** (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- **танцювально-хореографічний** (реалізація естетичних мотивів й установки на розвиток координаційних здатностей та почуття ритму);
- **корегуючий** (корекція постави та фігури тіла, вправи силового характеру);
- **профілактичний** (профілактика різних захворювань);
- **довільний** (розвиток витривалості і гнучкості);

- **релаксаційний** (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

## **4.2. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення**

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРРА нових фітнес-програм:

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

**Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації** внесли та вносять найбільший вклад у розвиток нових фітнес-програм. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація “Спорт и здоровье” (CESS) та інших. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін.

Цими міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, котрі успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм.

**Науково-дослідницькі організації та вчені України** вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-

дослідницьким інститутом фізичної культури, Волгоградським науково-дослідницьким інститутом оздоровчої фізичної культури та іншими установами.

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

5) фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;

6) фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

7) перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

**Представники фітнес-індустрії** є провідною рушійною силою в розробці та впровадженню фітнес-програм, так як залучення широких верств населення до ОРРА — одне з основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з фінансуванням видавництва методичних посібників і

рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, створенням аудіо- та відеопродукції, а також організацією і проведенням освітніх семінарів і курсів з підготовки інструкторів оздоровчого і спортивного фітнесу.

## Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?
2. Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?
3. Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?
4. Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?
5. Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?
6. Що є основою стретчингу?
7. Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?
8. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
9. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
10. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?

## 5. ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

5.1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості

5.2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв

### 5.1. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін *аеробіка* має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка — система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна *аеробіка* відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

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

Відповідно до цього доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи:

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

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



програм належать наступні: а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем; б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликів ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Остання група програм є більш ефективною за рахунок більших навантажень, швидкості переміщення в просторі та високим емоційним фоном занять.

## 5.2. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв

**Аеробіка К. Купера.** Однією з найпопулярніших і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К.Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності — ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Як побудувати заняття по програмі аеробіки? Перш за все заняття потрібно розділити на чотири фази:

**1. Розминка** – перша фаза має дві мети: по-перше, розім'яти й розігріти м'язи спини й кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоби плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. Показано, що навіть пацієнти із серйозними захворюваннями (наприклад, стенокардія) можуть виконувати досить великий обсяг аеробної роботи, не відчуваючи болів у грудях, при умові, якщо вони не поспішаючи проведуть розминку.

При розминці виконують легкі навантаження протягом 5-10 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад торкання пальців ніг руками. Але напружені вправи такі, як підтягування, згинання і розгинання рук, або вправи з обтяженнями, небажані, тому що створюють кисневий борг, який приводить серцеві м'язи в стан стомлення ще до початку аеробної фази.

**2. Аеробна фаза** - друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі й потім зробили таким же регулярним заняттям, як чищення зубів або сніданок перед відходом на роботу.

Часто запитують: який обсяг аеробного навантаження дійсно необхідний для здоров'я? На це питання можна відповісти по-різному. Все залежить від характеру навантаження, від інтенсивності його виконання. У чотирьох основних видах аеробіки (лижі, плавання, біг і їзда на велосипеді) Ви одержите потрібний оздоровчий ефект, займаючись як мінімум 20 хвилин у день і 4 рази в тиждень. Наприклад, 20-хвилинне тренування цілком виправдане, якщо Ви пробігаєте за цей час 3-3,5 кілометри, або пропливаєте 700-750 метрів, або переборюєте на велосипеді 8 кілометрів. Якщо Ви займаєтеся спортивними іграми або іншими видами спорту, то для бажаного ефекту потрібні як мінімум чотири таких тренувань в тиждень. Але 20 хвилин це тільки мінімум. Оптимальна тривалість скоріше 30 хвилин 3-4 рази в тиждень. Інший шлях визначення необхідного часу занять аеробікою використання системи очок. Недавні дослідження в Всеукраїнському центрі аеробіки переконують, що чоловікам варто набирати 35 очок в тиждень, а жінкам - щонайменше 27 очок (табл. 1).

Займаючись 3 рази в тиждень, Ви забезпечите ріст аеробних можливостей, а при чотириразових заняттях істотно поліпшите стан здоров'я.

**3. Затримка** - третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хвилин; протягом цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Якщо Ви тренувалися в бігу, то після перетинання фінішної риски пройдіть ще метрів чотиреста або, якщо дистанція не обмірювалася, витратьте на таку затримку 5 хвилин. Якщо Ви займалися ходьбою, просто повільно потопчіться на місці, плаванням походіть вперед та назад по дрібній частині басейну, після їзди на велосипеді поїдьте повільно або злізьте з велосипеда й пройдіть 5 хвилин пішки.

Найважливіше після аеробного навантаження продовжувати рухатися зменшуючи швидкість руху, щоби кров могла циркулювати по всьому тілу. Інакше може початися нудота, запаморочення або можлива навіть втрата свідомості. Пам'ятайте, що серйозні порушення серцевої діяльності часто трапляються не під час фізичного навантаження, а після його.

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

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

Якщо тест не протипоказаний, то виконати його можна без спеціальної підготовки. Треба подолати максимально можливо велику відстань за 12 хвилин (ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді). Зрозуміло, перед тестом треба провести розминку, після виконання тесту провести відновлення організму до початкового рівня. В таблиці 1 представлена шкала оцінювання ступеня фізичної підготовленості чоловіків різного віку за допомогою тесту К. Купера.

**Таблиця 1.**

**12-хвилинний тест ходьби або бігу**

Дистанція (км), подолана за 12 хв.	Вік (чоловіка, роки)	Ступінь фізичної підготовленості
Менше 2,1 Менше 1.95 Менше 1.9	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Дуже погано
2.1 - 2.2 1.95 - 2.1 1.9 - 2.1	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Погано
2,2 - 2,5 2,1 - 2,4 2,1 - 2,3	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Задовільно
2,5 - 2,75 2,4 - 2,6 2,3 - 2,5	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Добре
2,75 - 3,0 2,6 - 2,8 2,5 - 2,7	13 - 19 20 - 29 30 - 39	Відмінно
Більше 3,0 Більше 2,8	13 - 19 20 - 29	Відмінно з плюсом

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

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998) оздоровчою ходьбою можна забезпечити збалансованість фітнес-програм, що містять тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили і гнучкості. Встановлено, що дорослій людині необхідна мінімальна добова норма рухової активності, яка еквівалентна **10000 кроків**. Є багато пристроїв, що чітко відстежують цей показник, для прикладу, **Fitbit Zip**, дешевий пристрій, відстежує зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій. У порівнянні з іншими **трекерами**, FitBit має можливість синхронізувати свої дані по бездротовому каналу на підтримуваних мобільних пристроях, таких як iPhone 4S і вище, Ipad 3-го покоління, Iprod Touch 5-го покоління, Samsung Galaxy Note II і вище, Samsung Galaxy S III і вище, LG G2, HTC One, Moto X, і Nexus 4. Можливість чіткого контролю рухової активності в сукупності зі змагальним методом (програма дає можливість порівнювати власні результати рухової активності з аналогічними результатами групи людей) робить програму з оздоровчої ходьби найбільш універсальним і доступним та контрольованим засобом оздоровчо-рухової активності.

### **Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкс, 2000)**

До достатньо розповсюджених видів рухової активності належить біг підтюпцем, перевага якого у доступності для всіх вікових категорій й високій ефективності у розвитку аеробних можливостей. Особливо важливий біг для осіб молодіжного і середнього віку та для тих, хто має середній рівень фізичної підготовленості.

Основні організаційно-методичні вказівки бігу підтюпцем:

1. Перш ніж розпочати програму бігу, необхідно завершити програму ходьби.
2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.

3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.
4. Займайтеся на нижній межі своєї оптимальної робочої ЧСС, реєструйте ЧСС на кожному занятті.
5. Виконуйте програму за принципом “день праці — день відпочинку”.

### Етапи програми бігу підтюпцем

Етап 1. Пробіжіть підтюпцем 10 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття - 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжіть підтюпцем 20 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжіть підтюпцем 30 кроків, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 5 разів і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжіть підтюпцем 1 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 3 рази і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття — 20—30 хв.

Етап 5. Пробіжіть підтюпцем 2 хв, пройдіть 10 кроків. Повторіть це 2 рази і визначте ЧСС. Не виходьте за межі нормативної ЧСС, регулюйте ЧСС збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжіть підтюпцем деяку відстань (400 м або 440 ярдів) і перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми п'ятого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 7. Пробіжіть підтюпцем відстань у 2 рази більшу початкової й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, поверніться до програми шостого етапу. Пробіжіть підтюпцем відстань у 6 разів більшу початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 8. Пробіжіть підтюпцем 1 милю й перевірте ЧСС. Регулюйте темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Пробіжіть підтюпцем 2 милі.

Етап 9. Пробіжіть 2—3 милі не зупиняючись. Перевірте ЧСС, щоб переконатися, що не вийшли за межі цільової ЧСС.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Що означає термін аеробіка?
2. На які два типи поділяються фітнес-програми?
3. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
4. На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?
5. Що являє собою тест К. Купера?
6. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?
7. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?
8. Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?
9. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
10. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?

## **6. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ**

6.1. Програма катання на роликових ковзанах

6.2. Фітнес-програми на кардіотренажерах

6.3. Програма спінбайк-аеробіки

### **6.1. Програма катання на роликових ковзанах**

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей ввели катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді. Нині в усьому світі катанням на роликових ковзанах займається близько 15 млн. чоловік.

Перший запис використання роликових ковзанів датується 1743 роком на сценічній виставі в Лондоні. Задokumentованим винахідником роликових ковзанів із металевими колесами став бельгієць Джон-Джозеф Мерлін (англ. Jean-Joseph Merlin), який продемонстрував свій винахід у 1760 році.

Вперше патент на роликові ковзани отримав (англ. M. Petitled) у Франції у 1819 році. У моделі було три колеса, розташованих на дерев'яній рамі що кріпилися до взуття шкіряними ремнями. Тоді ж існували й інші варіанти: з колесами із слонової кістки або металу, їх кількість була від 2 до 6, але всі вони були розташовані онлайн (в ряд).

1849 року французький актор Луїс Лагранж використав ролики для імпровізованого катання на льоду в театральній виставі. Він зробив їх із звичайних ковзанів, прикріпивши до них маленькі коліщатка. Вистава пройшла успішно, а ідея отримала продовження.

1863 року Джеймс Пимптон розробив ролики з 4 колесами, які розташувалися парами — це була справжня революція. Цей тип роликів отримав назву квади, яка існує і нині. Крім того він є засновником кількох роликових ковзанок, що були розташовані на території елітних готелів. Тоді це могли дозволити собі лише багатії. Але швидкі підприємці підхопили ідею і впроваджували багато дешевих підробок, і поступово ролерський рух став масовішим. Протягом усієї історії ролерського спорту йде війна між якісними дорогими моделями і їх дешевими аналогами.

У 1878 році в Лондоні пройшов перший чемпіонат з ролер-хокею (тоді називали ролер-поло), а в 1882-му в Америці організували Національну лігу ролер-поло.

1937 року в Італії пройшов перший чемпіонат світу зі швидкісного бігу на роликах. Тоді ж, саме в період між двома світовими війнами, компанії виробників теж змагалися з покращання моделей, підвищення комфорту їзди.

1980 рік. Брати Олсон відкривають компанію, яку називають «Ролерблейд» (англ. Rollerblade). Уперше компанія розробила модель роликів на 4 вузьких колесах із підшипниками онлайн, з пластиковим захисним чоботом та гальмом на п'ятці

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники. Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликових ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні. Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальма та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Роликові ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям, і ті, що призначені для професіоналів. Розрізняють такі види програм катання на роликових ковзанах:

**Фітнес** — найбільш популярна серед початківців. Фітнес-ролики добре підходять для звичайного катання в парку, вони не призначені для стрибків або надмірних навантажень, достатньо безпечні. Традиційно фітнес-ролики мають по 4 колеса в одну лінію.

**Фітнес-рекрейшн** (з більшими за діаметром колесами) — для швидкої, але не професійної їзди.

**Фріскейт або FSK** (англ. free skating) — для вільного стилю в межах індустріального міста, агресивна їзда із трюками і сполученням звичайного катання по рівній поверхні. Ролики для такого стилю більш надійні, укріплені, розраховані на велике навантаження, бо тренування триває кілька годин щодня.

**Агресив-ролики**, які використовуються в програмах з виконання різноманітних трюків і стрибків. Відрізняються масивним (великим і



тяжким) чоботом, короткою твердою рамою, маленькими (по діаметру) і жорсткими колесами (по 4 колеса на кожній рамі).

**Верд** — для катання в рампі V- подібної конструкції, в якій ролер їздить із одного кінця в іншій, а коли вилітає у повітря, робить сальто або поворот.

**Стрит** — для стрибків із ковзанням по гранях або перилах, на які застрибують різними способами. Ролики для цього стилю з маленькими колесами, бо швидкість не потрібна, та щільною, майже литою конструкцією черевика. Між колесами – пластикова поверхня для ковзання.

**Спід-скейтинг** - ролики для швидкісного катання, мають більш рухомий черевик та досить великі колеса. Подібні до них є ролики для спід-спалому:

**Артистик-спалом** — фігурна їзда між розставленими на асфальті склянками.

**Спід-спалом** — швидкісна їзда між розставленими на асфальті склянками.

**Бігові** — ролики для бігу на довгі дистанції.

**Тренінгові** — проміжний різновид між фітнес і біговими роликами.

**Дитячі** — розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір).

**Позашляховики** – для катання та стрибків по скелям і пересіченій місцевості.

**П'ятиколесні** — професійні ролики що дозволяють розвинути максимальну швидкість. Для початківців у них недостатня бокова підтримка ноги, а надто велика рама знижує маневреність.

**Хокейні** — ролики для хокею, вони нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса. Такі ролики розраховані на спортсменів, у яких добре розвинутий і міцний гомілковостопний суглоб.

## 6.2. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності Перший рівень нульовий — робота виконується у діапазоні 60—70 % максимальної ЧСС, визначеної за формулою “220 — вік”. Другий рівень — робота виконується в межах 70—85 % максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням

тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому випадку завдяки в використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.



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

### **6.3. Програма спінбайк-аеробіки**

Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Це програми, що створені в США у 90-х роках, та нестримно поширились в Америці і Європі. Подібний успіх пояснюється ефективністю тренування – максимальний результат досягається за рекордно короткий час.

Отже, сайклінг і спіннінг – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклинга і спінінга полягає в основному в спрямованості навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклинга вона розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спіннінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді, а спіннінг - швидкісну, при якій ви як би групуетесь над кермом і працюєте тільки ногами, як спортсмени на велогонках.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45–55 хвилин. Весь цей час ви «їдете на велосипеді», не зупиняючись ні на секунду, інтервально змінюється інтенсивність (швидкість, тягар) і положення корпусу, рук та ніг (сидячи, стоячи, стоячи на одній нозі). Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Пропрацьовуються всі, без виключення, м'язові групи. Всього лише за одне тренування спалюється від 0,5 до 1,0 кг зайвої ваги, залежно від вашої старанності. Ефективність роботи полягає в поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили і витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи — педалюванням — виконувати різні вправи за участю м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

- *60-70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися у діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 % (комплекси 1 і 2, включаючи активний відпочинок)*

- *25-30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні, коли ЧСС у межах 110-140 % до вихідного рівня (комплекси 3 і 4)*

- *Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня (комплекс 5), займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.*

У процесі занять передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним ритмічним музичним супроводом, який програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи акт то відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відеомонітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки).

До основних розділів програми занять спінбайк-аеробікою належать:

- розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;
- для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- швидкісно-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликів ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Хто був першим винахідником запатентованих роликів ковзанів з металевими колесами?
3. В якому році вперше були запатентовані роликів ковзани із металевими колесами?
4. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для прогулянок?
5. Які чотири види роликів ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?
6. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
7. Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?
8. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
9. Що таке сайклінг і спіннінг?
10. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?



## **7. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ**

7.1. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики

7.2. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації

7.3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості

### **7.1. Історична довідка розвитку фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики**

Широка популярність науково обґрунтованих К. Кугіером аеробних програм ходьби і бігу викликала зацікавленість і до інших видів оздоровчих занять — плавання, велоспорту, занять з обтяженнями та ін. Це обумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка, на базі боксу і карате — кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання — аквааеробіка тощо.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації й розповсюдження аеробіки успішно виступила відома артистка Джейн Фонда.

Базовими гімнастичними вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки та махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітну дію на організм і розвиток координаційних здібностей у тих, хто займається.

Окрім аеробних координаційних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

У Росії та Україні наприкінці 70-х років ХХ ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна зарубіжній аеробіці ритмічна гімнастика, що об'єднала в собі досягнення художньої й жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний та ін.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки по категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

- I — аеробної витривалості;
- II — силовій витривалості та корекції фігури;
- III — координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

## **7.2. Фітнес-програми аеробної і силовій витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації**

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

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

Сучасні програми містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації та кондиційної підготовки. Вони забезпечують високу інтенсивність спортивного тренування. Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків.

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їх виконання — оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через “верх”, крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випади тощо.

Сьогодні найбільш відомими видами степ-аеробіки є такі:

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

- ITWI (Total Body Workout) — інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;

- хай-імпакт — спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

- хай-лоу імпакт — змішаний напрям хай- і лоу-імпакт аеробіки;

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

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;



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

- спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

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

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

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

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

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

спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибірккову спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;

- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, ступу і вправ із обтяженнями;

- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

**Фітбол-аеробіка** - це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків "хоп"), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та ін. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

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

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- "ноги на м'ячі";

- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.



**Тераробіка.** Заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тераробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

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

**Лоу-імпект (лоу)** - танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих

технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витри валості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

**Хіп-хоп** - комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Бокс-аеробіка будується на використанні серії дрібноамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

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

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

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

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

**Аквафітнес.** Система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорне рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тону м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу — розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття.

Музичний супровід — невід’ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об’єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

### **7.3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості**

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

**Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)** — система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику “Будова тіла” (1904 р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться між народні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об’ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її по дальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов’язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовують ся під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові - вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із

залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;

- формуючі - рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;

- додаткові - до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);

- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50—60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

**Калланетика** (створена американською балериною Каллан Пінкні) — система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення

результатів. Мета занять калланетикою — покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані “проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

**Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг.** Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

**Шейпінг.** Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібіддингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);

- нормалізувати масу тіла;

- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50—60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвитку рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук — 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць — 90-150 с, 15-25 повторень;
- м'язів живота — 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла тощо.

**Вправи за системою Пілатеса.** Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів. Особливість цієї системи — свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
2. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
3. Що таке Степ-аеробіка?
4. Що таке роуп-скіппінг?
5. Що таке фітбол-аеробіка?
6. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
7. Що являє собою програма з бодібілдингу?
8. Яка мета занять калланетикою?
9. Яка мета занять шейпінгом?
10. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?





## **8. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

8.1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном

8.2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг

### **8.1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном**

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом.

Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Проте у зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців “вільні” місця у сфері оздоровчого фітнесу заповнюються працівниками інших галузей — тренерами з видів спорту, вчителями фізичної культури, що не мають достатньої підготовки для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, сьогодні у сфері фітнесу частіше зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.), які за своєю професійною підготовленістю також не відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

У той самий час темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання відомих зарубіжних фітнес-компаній дозволяє їм розгорнути систему підготовки фахівців з фітнесу, що перевищує за якістю аналогічну підготовку фахівців у державних фізкультурних ВНЗ. Прикладом можуть бути курси й конвенції, що проводяться фітнес компаніями Міжнародної асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (ІНЯЗА), “Планета фітнес” та ін.

Проте підготовка фахівців у цих компаніях відбувається, передусім, з орієнтацією на отримання прибутку — головної мети фітнес-індустрії, тому процес навчання гранично стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій. Такий підхід не сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців, а забезпечує лише ефективне (перш в економічному відношенні) виконання конкретних функцій обов'язків працівниками фітнес-клубів.

Система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативних й програмно-методичних документів, ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю. Однак в державному галузевому класифікаторі згідно галузевого стандарту з підготовки бакалаврів фізичної реабілітації можлива підготовка фітнес-тренерів за спеціальністю - 8.01020303 (фітнес та рекреація), за кваліфікацією - 3475 «Фітнес-тренер».

У розвинутих зарубіжних країнах (США, Велика Британія, Канада ін.) склалася своя досить чітка система підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та відповідає змісту професії того або іншого фахівця, відповідального за виконання конкретних функцій. Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор для роботи з людьми, що належать до групи зику, та ін.) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців, а також безперервним процесом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

У зарубіжних країнах існує сувора ієрархія професій, котра визнається освітнім рівнем фахівців і стимулює їх постійно приділяти пильну підвищенню своєї кваліфікації. В нашій країні подібна диференціація професій фахівців тільки розвивається, тому багато професій за кордоном не мають суворої відповідності з нормативно затвердженими критеріями вітчизняної сфери фізичного виховання.

Система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах нерозривно пов'язана з технологією надання фітнес-послуг і має розгалужену мережу різних організацій, що здійснюють підготовку, підвищенні кваліфікації й сертифікацію фахівців. Тільки у США нараховується близько 250 організацій (федерацій, асоціацій, компаній), що проводять підготовки фахівців недержавної системи освіти.

Дискусійним залишається питання про те, хто повинен встановлювати стандарти з оцінки кваліфікації інструкторів фітнесу: навчальні заклад, організації у сфері фітнес-індустрії, котрі

відповідають за практичну роботу. Перевага у вирішенні цього питання надається фітнес-компаніям. Велику допомогу організаціям, які проводять підготовку фітнес-фахівців, надають розроблені й юридично затверджені програмно-інструктивні документи з вимогами до тестування рівня здоров'я та фізичної підготовленості а також до обладнання і спортивних споруд, програмування фітнес-занять та ін.

Багато організацій висувають до кандидатів вимогу оволодіти сікми реанімації (надання першої медичної допомоги) при захворювання серцево-судинної й дихальної систем.

У вітчизняній практиці проводиться робота з удосконалення системи програмного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Так, розроблено і кваліфікаційну характеристику фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури відповідно до державних законів України, а також із урахуванням Української класифікації професій, затвердженої Міністерством праці України, Міжнародною стандартною класифікацією освіти та Міжнародною стандартною класифікацією професій.

Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури направлена на досягнення й збереження належного (високого) рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення шляхом організації і проведення:

- комплексних заходів із формування здорового способу життя;
- роботи з впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
- різноманітних фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів, шоу з урахуванням національних традицій України.

Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури повинен бути готовий працювати:

- у різноманітних типах навчальних і спортивних установ Міністерства освіти і науки України і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві, в державних установах, різних типах спеціальних закладів;
- будинках культури, палацах учнівської молоді, у місцях масового відпочинку населення;
- санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах;
- ЖЕУ за місцем проживання.

Кваліфікаційні вимоги до фахівців.

Фахівець із рекреації та оздоровчої фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційно-пропагандистської роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук. Для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчої, навчально-виховної та агітаційно-пропагандистської роботи необхідно володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення, а також гігієнічних вимог до навколишнього середовища.

Ставлення до здоров'я людини як соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання у радіоактивно забруднених районах, орієнтує на оздоровчо-профілактичну, рекреаційну й реабілітаційну роботу. Важливо виховувати у школярів та у дорослого населення дбайливе ставлення до власного здоров'я, прагнення і здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, а також високий рівень різних форм життєдіяльності у процесі навчання, праці, відпочинку та дозвілля.

## **8.2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг**

Швидкий розвиток комп'ютерно-інформаційних технологій торкнувся і фізкультурно-оздоровчих послуг. Розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминує призводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, мета яких ефективно впровадження таких технологій у практику. Отже фахівці фізкультурно-оздоровчих спеціальностей повинні вміти і широко використовувати в своїй практиці переваги комп'ютерного програмування.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять. Використовуються два види програм:

- навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів.

За допомогою більшості комп'ютерних програм визначається рівень здоров'я, фізичної підготовленості та визначаються параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

До переваг комп'ютерних фітнес-програм належать: наочність; можливість перегляду кожної вправи та усього уроку; творчий аспект - можливість скласти уроки за бажанням, перебудувати та аналізувати їх зміст. Разом із цим є недолік — відсутність рекомендацій з вибору комплексів вправ під час складання індивідуальної програми. У комп'ютерних програмах поки що нема обґрунтувань про доцільність тих чи інших вправ і не пропонуються альтернативні варіанти. Також комп'ютерні програми не можуть врахувати нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом.

Таким чином важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації є освоєння сучасних комп'ютерних технологій, які дозволяють оптимізувати їх роботу, а саме: покращити якість фізкультурно-оздоровчих послуг; пристосувати програми з фітнесу і рекреації до індивідуальних особливостей кожного учасника занять тощо. Розширення меж застосування сучасних комп'ютерних технологій у системі фізкультурно-оздоровчих послуг накладає нові обов'язки та доповнює перелік компетентностей фахівців оздоровчого фітнесу, до яких відтепер входять обов'язки навчання осіб, що займаються, користуватися програмним продуктом.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?
2. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
3. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
4. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
5. В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
6. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
7. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?

8. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?

9. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?

10. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?

## **9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

9.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

9.2. Організація і проведення спортивних змагань

9.3. Основи суддівства

### **9.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Спортивні змагання є невід'ємною частиною технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Змагання - це ефективна форма стимулювання осіб, що займаються і контролю їх досягнень. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки роботи за певний період тренувань. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та визначають перспективні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації спорту серед молоді і дорослих та залученню її до занять у спортивних секціях і клубах.

Враховуючи важливе місце в системі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, фітнес-тренер залучає активних

людей до регулярних занять масовим спортом, готує і проводить спортивні змагання, узгоджуючи їх зміст, час проведення з учасниками.

У масовому залученні населення до оздоровчо-рекреаційної рухової та спортивної активності велику роль відіграють їх популярність і емоційний фактор спортивних змагань. Спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання учасників швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням бути здоровими, сильними, красивими, а це обумовлює необхідність систематичних тренувань, постійного загартовування організму, набування досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у фізкультурників таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та поживленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях стимулює до удосконалення свої майстерності, кращого оволодіння спортивною технікою, безперервно підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення індивідуальних спортивних результатів.

Нижче дається таблиця найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі відповідно до їх рейтингу за кількістю осіб, які займаються (за даними Міжнародного олімпійського комітету).

<b>Найпопулярніші та наймасовіші види спорту у світі</b>		
<b>№</b>	<b>Вид спорту</b>	<b>у відсотках від усіх, хто займається</b>
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60%
2	Футбол	8,40%
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10%
4	Йога	7,40%
5	Велосипедний спорт	6,40%
6	Баскетбол	5,70%
7	Волейбол (в тому числі пляжний)	5,40%



8	Хокей	10,5%
9	Теніс	4,90%
10	Бодібілдинг	4,70%
11	Гольф	4,50%
12	Спортивні танці	3,80%
13	Лижний спорт	3,40%
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40%
15	Настільний теніс	3,10%
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00%
17	Національні види спорту	2,7 4
18	Скелелазіння	2,60%
19	Ролер-спорт	2,0 4
20	Екстремальний спорт	1,10%

## 9.2. Організація і проведення спортивних змагань

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від термінів проведення змагань залежить кількісний і якісний склад учасників, ось чому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на рік.

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду масового спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві. Так, наприклад, якщо районні змагання з спортивної аеробіки заплановано провести 15— 20 травня, то попередні змагання в фітнес-групах планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення таких міні-змагань визначити й підготувати всіх охочих до участі в спортивних змаганнях вищого рангу.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту - домогтись того, щоб вони не набували епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово в декілька турів.

Вже говорилося про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з учбово-тренувальним процесом підготовки учасників і що цей процес повинен тривати безперервно протягом року, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні фізичних і спортивно-технічних показників, що для багатьох є суттєвим стимулом до занять руховою активністю. Треба усвідомити й те, що без адреналіну спортивної боротьби, без спортивних емоцій, що виникають під час поєдинків з суперниками, заняття фітнесом стають буденними, втрачають яскравість і привабливість. Як же планувати й провадити багаторазові змагання по турах? Як домогтись того, щоб вони стали органічною частиною життя більшості людей?

Покажемо це на прикладі такого виду спорту, як амреслінг. Проведення змагань можна запланувати в три тури: перший - проводиться в квітні, другий - у липні й третій — у жовтні.

Після кожного туру кожен учасник набирає певну кількість очок. Якщо є домовленість про проведення командних змагань, то командна першість визначається за сумою очок, що набрали учасники команд в усіх трьох турах, тобто визначити остаточну команду переможця та найкращих учасників можна тільки у жовтні, по закінченні змагань.

При такому плануванні особисто-командної першості з учасники трьох етапного процесу змагань не полишають тренувань після 1-го туру, бо попереду ще участь у двох турах, які визначають володаря переможного призу.

За цих умов заняття фітнесом отримують новий поштовх для свого розвитку. До цього слід додати, що проведенням особисто-командних змагань не заперечує включення до календарю змагань інших спортивних заходів. Протягом року колективи фізкультури з амреслінгу можуть прийняти участь у змаганнях з інших видів спорту на першість району, міста, спортивного товариства, у товариських зустрічах з командами інших спортивних колективів. Це можуть бути споріднені види спорту на кшталт конкурсу силачів або ж види спорту з іншим характером рухової активності. Таке планування забезпечить проведення багаторазових змагань протягом року і поєднання їх з цілорічним учбово-тренувальним процесом.

Календарний план спортивних заходів колективу фізкультури, спортивної групи (секції) повинен передбачати участь кожного фізкультурника у 6—8 змаганнях протягом року.

Усі спортивні змагання повинні готуватись і проводитись таким чином, щоби сприяти позитивній пропаганді спорту. Тому до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, силача, стрільця, плавця тощо.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану федерації, спортивної школи, клубу тощо. Цілком очевидно, що проведення значної кількості змагань протягом року вимагає великої роботи зі створення й утримання в належному стані учбово-спортивної бази, інвентарю, обладнання тощо, а також з організації та проведенню відповідної роботи з підготовки суддів, створенню суддівських колегій або суддівських бригад; систематичного вдосконалення кваліфікації суддівських кадрів.

Нижче наведено групи основних видів змагань.

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні:

1. За напрямом (метою): *навчальні, відбіркові, першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади, матчеві (дружні) зустрічі, змагання з інваспорту, масового спорту, спорту для всіх*, змагання, які проводяться *за спрощеною програмою*;
2. За формою заліку: *особисті, командні та особисто-командні*;
3. За масштабом: *шкільні, вузівські, районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні*;
4. За представництвом: *територіальні та відомчі*;
5. За значимістю: *класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті, конкурси, змагання “з листа”*.

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки спортивної роботи, виявити кращих, визначити склад збірної вузу, залучити до занять спортивною руховою активністю більше студентів. Всі завдання точно вказуються у програмі та положенні про змагання.

**Програма змагань.** Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення.

Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів.

В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за полегшеними та спрощеними правилами.

**Положення про змагання.** Положення про змагання, затверджене керівником організації, що проводить змагання, є провідним юридичним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань. В Положенні вказуються:

1. мета та завдання;
2. місце і час проведення;
3. фінансування та керівництво змаганнями;
4. програма;
5. вимоги до учасників та команд;
6. порядок визначення переможців;
7. нагородження.

**Підготовка та проведення змагань.** Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На **першому** – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- 4) кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплату суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.
- 5) термін складання звіту про проведенні змагання.

б) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

1) матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);

2) план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На **другому етапі** уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація. Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);

- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків, ін.;

- визначення складу суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;

- підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації.

На **третьому етапі** підготовки проводяться мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

**Порядок проведення змагань** - це чітке управління ходом змагань. Чітке управління змаганнями залежить від **першої наради** представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати роз'яснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань.

До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань, папір для записів тощо.

Змагання відкриваються **парадом учасників**. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення параду повинно бути святково нарядним, радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне

право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада. На змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади, які складаються з старшого судді на виді та суддів. Старший суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, вивчає причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установка та заміна приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді.

Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування).

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

**Підведення підсумків.** Для швидкого підведення підсумків важлива чітка робота судді-секретаря, який перевіряє правильність виведення середнього і кінцевого балу в кожному протоколі, сумує його з результатами попереднього виду, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти. Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапору змагань новими чемпіонами).

**Парад закриття змагань.** На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапору учасники урочистим маршем покидають залу.

**Нагородження переможців.** Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

**Складання звіту про змагання.** По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;

- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

### 9.3. Основи суддівства

Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо.

Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до Правил змагань.

Правила вимагають, щоби спортивні вправи виконувалися у відповідності до вимог, без порушень встановлених норм.

У таких змаганнях, як гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду вправи повинні виконуватися з достатньою амплітудою рухів, чітко, впевнено, гарно і виразно.

**Правила суддівства.** В змаганнях, в яких оцінювання вправ проводиться за якістю виконання, як правило з використанням 10-ти бальної шкали з точністю до десятих. У таких змаганнях оцінювання вправи проводиться шляхом зменшення оцінки за допущені спортсменом помилки. Розрізняють **дрібні** (*незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що*), **середні** (*нечіткий темп виконання, нестійке приземлення то що*) та **грубі** (*серйозні похибки техніки виконання*) помилки. В залежності від виду помилки оцінка зменшується відповідно на: 0, 1; 0, 2; 0, 3 бали. За зупинку чи падіння з приладу, відповідно зменшується на 0, 5 бала.

У видах змагань, де оцінювання виступів спортсменів проводиться за кількісними показниками (важка і легка атлетика, ігрові види спорту) результат визначається за секундами, кілограмами, голами, очками тощо. При можливості окремий суддя слідкує за дотриманням встановлених правилами норм, наприклад, форма одягу і взуття, вага і розміри спортивного інвентарю, способи виконання вправ, заступи за лінію відштовхування при стрибках у довжину тощо.

Є окремі вимоги та стандарти до приладів вимірювання результатів: секундомірів, пристроїв для вимірювання ваги, довжини, дистанції тощо.

**Вимоги до суддів.** Так, як оцінювання виступу спортсмена проводить бригада суддів, оцінки яких часто не збігаються, то старший суддя, записавши оцінки своїх помічників, виводить кінцеву оцінку, закреслюючи у протоколі послідовно найбільші та найменші оцінки.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою зоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні нотуватися і усі записи судді повинні зберігати до часу завершення подачі апеляцій.

Дбайливо підготовлені та проведені спортивні змагання є невід'ємною складовою оздоровчо-рекреаційної рухової активності і навчально-тренувального процесу, важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя і пропаганди засобів доступного спорту серед населення.



## Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
2. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
3. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
4. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
5. На підставі якого документу складається Програма змагань?
6. Ким затверджується положення про змагання?
7. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
8. Яким чином проходить відкриття змагань?
9. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
10. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
2. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
3. Теорія и методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353.
4. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
5. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту /М.М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
6. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3–10.
7. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.
8. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
9. Золотов М.И. Экономика массового спорта: учебное пособие/ Золотов М.И., Платонов Н.А., Вапнярская О.И.- М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
10. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 8–20.
11. Международная хартия физического воспитания и спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 102–106.
12. Пилюян Р.А. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество//Теория и практика физической культуры/ Пилюян Р.А., Суханов А.Д. – 1999. – №7. – С. 16–19.

13. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина/ Платонов В.Н. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
14. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26–35.
15. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1.– P. 88–91.
16. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 13.
17. Brehm W., B?s K. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – P. 431.
- Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.
18. [uk.wikipedia.org/wiki/Роликові\\_ковзани](http://uk.wikipedia.org/wiki/Роликові_ковзани).

## ТЕСТИ

### з навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

#### Варіант 1

- 1) **До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?**
  - А. До циклу дисциплін з доступних видів спорту;
  - Б. До циклу дисциплін системи емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвитку ОРРА;
  - В. До циклу дисциплін про сутність функціонування і розвитку системи державного управління;
  - Г. До циклу дисциплін професійної і практичної підготовки навчального плану підготовки бакалаврів за напрямом здоров'я людини;
  
- 2) **Чому теорія і технології ОРРА є науковою дисципліною?**
  - А. В силу того, що використовує технічні досягнення інших наук;
  - Б. В силу того, що вивчає та науково обґрунтовує закономірності процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання, використовує наукові досягнення інших наук;
  - В. В силу того, що використовує наукові досягнення інших наук;
  - Г. В силу того, що використовує технічні прилади для проведення наукових досліджень;
  
- 3) **Чому ОРРА є навчальною дисципліною?**
  - А. Тому, що має свій предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення і включена до змісту навчальних планів у освітніх закладах;
  - Б. Тому, що має свій понятійний апарат;
  - В. Тому, що залучає молодь до рухової активності;
  - Г. Тому, що спорт пов'язаний з процесами вивчення спортивних вправ;

- 4) **Що є предметом вивчення ОРРА?**  
А. Система доступних для населення видів спорту;  
Б. Підручники і посібники з теорії і технологій ОРРА;  
В. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні;  
Г. Основні положення теорії фізичного виховання;
- 5) **Що є об'єктом вивчення ОРРА?**  
А. Основні положення теорії фізичного виховання;  
Б. Технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя;  
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;  
Г. Спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства;
- 6) **Що є суб'єктом вивчення ОРРА?**  
А. Основні положення теорії фізичної культури;  
Б. Організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;  
В. Теоретико-методологічні засади фізичного виховання;  
Г. Учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни;
- 7) **З якою дисципліною найбільш тісно пов'язана теорія і технології ОРРА?**  
А. Загальна педагогіка;  
Б. Рухова активність різних груп населення під час дозвілля;  
В. Анатомія;  
Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 8) **За даними МОЗ України скільки українців є інвалідами і скільки відсотків населення вважається практично здоровими?**  
А. Кожен 20 українець є інвалідом;  
Б. Кожен другий українець є інвалідом;  
В. 10 відсотків населення вважається практично здоровими;  
Г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими;

9) **Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?**

А. Наукові та навчальні дисципліни, такі як загальна педагогіка, загальна і вікова психологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, математична статистика і ін.;

Б. Аналіз світового досвіду та результати низки наукових досліджень;

В. Практика фізичного виховання школярів;

Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту;

10) **Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**

А. Окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором в єдине ціле з можливістю самостійного функціонування;

Б. Світовий досвід та результати низки наукових досліджень;

В. Систему фізичного виховання дорослих;

Г. Процеси, що відбуваються в системі спорту для всіх;

## Варіант 2

- 1) **Що означає термін у перекладі з грецької мови “турнкуст”?**
  - А. Доступні види спорту;
  - Б. Система емпіричних та теоретичних знань про ОРРА;
  - В. Мистецтво державного управління;
  - Г. Мистецтво спритності?;
  
- 2) **Що саме обґрунтували автори Шведська школа фізичного виховання?**
  - А. Технічний компонент ОРРА;
  - Б. Фізіологічні засади фізичних вправ;
  - В. Наукові досягнення інших наук;
  - Г. Педагогічний бік тренувань.
  
- 3) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?**
  - А. Розроблено основні принципи уроку “від простого до складного”, “доступності”, “емоційності”;
  - Б. Розроблено свій понятійний апарат;
  - В. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід;
  - Г. Чітка схема проведення уроку;
  
- 4) **Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?**
  - А. Розроблені правила змагань і трьох ступенева структура уроку;
  - Б. Створені комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Запропонована перша класифікація фізичних вправ;
  - Г. Розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ.
  
- 5) **Які специфічні ознаки властиві ОРРА?**
  - А. Доступність;
  - Б. Використання у вільний час;
  - В. Групові та/або самостійні заняття;
  - Г. Спрямованість на вищі досягнення;

- 6) **Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**
- А. Обґрунтування основних положень теорії фізичної культури;
  - Б. Організація спортивної активності;
  - В. Протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
  - Г. Контроль процесів в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні.
- 7) **Що є головним компонентом фізичного виховання власне для школярів?**
- А. Спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);
  - Б. Спеціально організована рухова активність різних груп населення під час дозвілля;
  - В. Спеціально організована трудова діяльність;
  - Г. Спеціально організована рухова активність, яка може бути добровільною (що проводиться у вільний від навчання час);
- 8) **Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?**
- А. Види спорту, чи їх елементи;
  - Б. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
  - В. Населення різних класово-географічних зон;
  - Г. Здоров'я населення;
- 9) **Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?**
- А. 30-хвилинні заняття;
  - Б. 10-хвилинні заняття;
  - В. 1-6 днів на тиждень;
  - Г. 4-6 днів на тиждень.
- 10) **Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?**
- А. Так;
  - Б. Ні;
  - В. І так і ні;
  - Г. В окремих випадках;



## Варіант 3

- 1) **В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?**
  - А. Рекреаційних;
  - Б. Спортивних;
  - В. Оздоровчих;
  - Г. Фітнес-програмах.
  
- 2) **Що представляють собою спортивні програми?**
  - А. Техніку виконання спортивних вправ;
  - Б. Спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи;
  - В. Наукові досягнення спортивних наук;
  - Г. Засоби фізичного виховання.
  
- 3) **Що представляють собою фітнес-програми?**
  - А. Заняття спортивними вправами;
  - Б. Заняття фізичними вправами;
  - В. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
  - Г. Заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.
  
- 4) **Що представляють собою рекреаційні програми ?**
  - А. Розроблені правила проведення та структура уроку;
  - Б. Створені комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Заняття фізичними вправами розважального характеру;
  - Г. Розроблена спеціальна термінологія з назвами вправ рекреаційного характеру.
  
- 5) **Що представляють собою оздоровчі програми?**
  - А. Спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку;
  - Б. Спеціальні заняття фізичними вправами у вільний час;
  - В. Групові та/або самостійні заняття;
  - Г. Спеціальні заняття фізичними вправами, спрямованість на вищі досягнення;

- 6) **На які види поділяються спортивні програми?**
- А. Спортивно-оздоровчі;
  - Б. Офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України;
  - В. З протистояння зростаючої гіподинамії серед населення;
  - Г. Неофіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- 7) **На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?**
- А. На одному виді рухової активності;
  - Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
  - В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
  - Г. На поєдній рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.
- 8) **В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?**
- А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
  - Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
  - В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
  - Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.
- 9) **При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?**
- А. Емоційна складова;
  - Б. Систематичність занять;
  - В. Контингент учасників;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.
- 10) **Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?**
- А. В газетах;
  - Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
  - В. В спортивній популярній літературі;
  - Г. В окремих літературних джерелах;

## Варіант 4

- 1) **Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми?**
  - А. Установка на досягнення кінцевого результату тренувань;
  - Б. Цільова установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
  - В. Кінцева установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар);
  - Г. Заключна установка (де вказуються назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар).
  
- 2) **Який із наведених розділів повинен входити другим номером до структури фітнес-програми?**
  - А. Техніка виконання спортивних вправ;
  - Б. Вправи з фітнесу оздоровчого напрямку;
  - В. Етапи тренування (де вказуються назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ);
  - Г. Зміст програми (де не вказуються назви і зміст етапів тренування, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ).
  
- 3) **Який із наведених розділів повинен входити третім номером до структури фітнес-програми?**
  - А. Методи контролю та оцінки;
  - Б. Номери занять фізичними вправами;
  - В. Перелік теоретичних і практичних занять;
  - Г. Заходи з профілактики різноманітних захворювань.
  
- 4) **Який із наведених розділів повинен входити четвертим номером до структури фітнес-програми ?**
  - А. Правила проведення уроків;
  - Б. Комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої;
  - В. Теми занять фізичними вправами розважального характеру;
  - Г. Заходи безпеки та застереження.

- 5) **Який із наведених розділів повинен входити п'ятим номером до структури фітнес-програми?**
- А. Вступ до програми;
  - Б. Головний розділ;
  - В. Спеціальна література та джерела;
  - Г. Заключна частина;
- 6) **Що є основою стретчингу?**
- А. Спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
  - Б. Система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
  - В. Протистояння зростаючої гіподинамії;
  - Г. Види рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- 7) **Що є невід'ємним компонентом фітнес-програм?**
- А. На одному виді рухової активності;
  - Б. Оцінка фізичного стану тих, хто займається;
  - В. Спеціально організована трудова діяльність;
  - Г. Оцінка фізичного стану тих, хто займається.
- 8) **Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?**
- А. Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO);
  - Б. Європейська конфедерація "Спорт и здоров'я" (CESS);
  - В. Науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія);
  - Г. Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA).
- 9) **Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?**
- А. Стресогенні фактори;
  - Б. Заходи формування свідомого ставлення до участі в програмі;
  - В. Націленість на отримання задоволення від занять;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

10) **Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?**

А. Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури;

Б. Київський національний університет фізичного виховання і спорту України;

В. Інститут передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук;

Г. Київський національний університет ім.. Драгоманова;

## Варіант 5

### 1) Що означає термін аеробіка?

- А. Система вправ з установкою на досягнення кінцевого результату тренувань;
- Б. Система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності;
- В. Гімнастичні вправи (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.);
- Г. Ритмічна гімнастика, аеробні танці, танцювальні вправи.

### 2) 1) На які два типи поділяються фітнес-програми?

- А. Засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості;
- Б. Засновані на фітнесі оздоровчого напрямку;
- В. Засновані на видах рухової активності аеробного характеру та засновані;
- Г. Засновані на вправах з легкої атлетики.

### 3) Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?

- А. Аеробіка К. Купера;
- Б. Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкса, 2000);
- В. Програма з оздоровчої ходьби;
- Г. Амреслінг.

### 4) На скільки фаз доцільно розділити заняття з аеробіки ?

- А. Дві;
- Б. Три;
- В. Чотири;
- Г. Вісім.

### 5) Що являє собою тест К. Купера?

- А. 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- Б. 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- В. 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- Г. 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);

- 6) **Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною?**
- А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
  - Б. Осіб з надмірною масою тіла;
  - В. Осіб похилого віку;
  - Г. Осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.
- 7) **Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?**
- А. Яка еквівалентна 1000 кроків;
  - Б. Яка еквівалентна 3000 кроків;
  - В. Яка еквівалентна 5000 кроків;
  - Г. Яка еквівалентна 10000 кроків.
- 8) **Як називаються прилади, що відстежують зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій?**
- А. Кардіо-тренажери;
  - Б. Трекери;
  - В. Спірографи;
  - Г. Манометри.
- 9) **Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?**
- А. Осіб молодіжного і середнього віку;
  - Б. Осіб з відхиленнями у здоров'ї;
  - В. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
  - Г. Осіб, які мають середній рівень фізичної підготовленості.
- 10) **З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?**
- А. З ходьби й стретчингу;
  - Б. З стрибкових вправ;
  - В. З силової гімнастики;
  - Г. З аквілібристики;

## Варіант 6

- 1) **Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?**
  - А. Можливості травмування під час катання на роликах;
  - Б. Ефективний розвиток аеробних спроможностей;
  - В. Висока емоційність;
  - Г. Аеробні танці, танцювальні вправи.
  
- 2) **Хто був першим винахідником запатентованих роликових ковзанів з металевими колесами?**
  - А. Бельгієць Джон-Джозеф Мерлін;
  - Б. Брати Олсон;
  - В. Французький актор Луїс Лагранж;
  - Г. Джеймс Пимптон.
  
- 3) **В якому році вперше були запатентовані роликові ковзани із металевими колесами?**
  - А. 1760 році;
  - Б. 2000 році;
  - В. 1895 році;
  - Г. 1955 році.
  
- 4) **Які чотири види роликових ковзанів пропонують світові виробники спортивного інвентарю для оздоровлення та рекреації?**
  - А. Для розваг;
  - Б. Для прогулянок і фітнесу;
  - В. Для екстремального (акробатичного) катання;
  - Г. Універсальні.
  
- 5) **Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?**
  - А. За рахунок більших навантажень;
  - Б. За рахунок високої вартості технічних пристроїв;
  - В. За рахунок швидкості переміщення в просторі;
  - Г. За рахунок високого емоційного фону занять.



- 6) **Які два типи фітнес-програм дозволяють технічні можливості тренажерів?**
- А. З довільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
  - Б. З автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
  - В. З невизначеним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції);
  - Г. З дистанційним регулюванням тренувальних параметрів.
- 7) **Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?**
- А. В Європі у 80-х роках;
  - Б. В Азії у 70-х роках;
  - В. В США у 90-х роках;
  - Г. В Бразилії у 95-х роках.
- 8) **Що таке сайклінг і спіннінг?**
- А. Тренування на кардіо-тренажерах;
  - Б. Тренування на велосипедах;
  - В. Індивідуальне тренування на спінбайках;
  - Г. Групове тренування на спінбайках.
- 9) **Яка різниця між сайклингом і спіннінгом?**
- А. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді;
  - Б. Під час сайклинга навантаження розподіляться рівномірно на верхню і нижню частини тіла;
  - В. Спіннінг нагадує швидкісну їзду, як спортсмени на велогонках;
  - Г. Не має різниці.
- 10) **З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?**
- А. Розвитку загальної витривалості;
  - Б. Розминочно-відновлювального;
  - В. Швидкісно-силового;
  - Г. Універсального.

## Варіант 7

- 1) **Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?**
  - А. У 2006 р. Марко Поло;
  - Б. У 1969 р. Дж. Соренсен (США);
  - В. У 1975 р. французький актор Луїс Лагранж;
  - Г. У 1975 р. Джеймс Бонд.
  
- 2) **Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?**
  - А. Аеробної витривалості;
  - Б. Демократизму і колективізму;
  - В. Силовій витривалості та корекції фігури;
  - Г. Координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації.
  
- 3) **Що таке Степ-аеробіка?**
  - А. Тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10—30 см.;
  - Б. Тренування в атлетичному стилі з штангою;
  - В. Тренування в атлетичному стилі з гирями;
  - Г. Тренування в атлетичному зі скакалкою.
  
- 4) **Що таке роуп-скіппінг?**
  - А. Вправи для розваг;
  - Б. Поєднання прогулянок і фітнесу;
  - В. Комбінація вправ для екстремального (акробатичного) катання;
  - Г. Комбінація різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками.
  
- 5) **Що таке фітбол-аеробіка?**
  - А. Комплекс різноманітних рухів;
  - Б. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
  - В. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
  - Г. Комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

- 6) **Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?**
- А. Гідрорелаксація (на розслаблення);
  - Б. Аквастретчинг (на гнучкість);
  - В. Акватоніка (для підтримки тону м'язів);
  - Г. Акваданс (синхронність і ритміка).
- 7) **Що являє собою програма з бодібілдингу?**
- А. Система фізичних вправ з каланетики;
  - Б. Система фізичних вправ на м'язи брючного пресу;
  - В. Система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла;
  - Г. Система фізичних вправ направлена на формування функціональних резервів організму.
- 8) **Яка мета занять каланетикою?**
- А. Покращання фігури за допомогою статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп;
  - Б. Вдосконалення техніки виконання вправ на гнучкість;
  - В. Індивідуальне тренування аеробікою;
  - Г. Групове тренування фітнесом.
- 9) **Яка мета занять шейпінгом?**
- А. Заняття, спрямовані на досягнення високого рівня витривалості;
  - Б. Заняття, спрямовані на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
  - В. Заняття, спрямовані на виховання морально-вольових якостей;
  - Г. Заняття, спрямовані на розвиток спритності та координації рухів.
- 10) **В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пилатеса?**
- А. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання;
  - Б. Виконання вправ розминочно-відновлювального характеру;
  - В. Свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на серцево-судинну систему;
  - Г. Виконання вправ універсального характеру.

## Варіант 8

- 1) **За якою спеціальністю згідно галузевого стандарту з підготовки магістрів можлива підготовка фітнес-тренерів?**
  - А. За спеціальністю 8.01020301 (валеологія);
  - Б. За спеціальністю 8.01020303 (фітнес та рекреація);
  - В. За спеціальністю 8.01020302 (фізична реабілітація);
  - Г. За спеціальністю 8.01020201 спорт (за видами діяльності).
  
- 2) **За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?**
  - А. За кваліфікацією - 4576 «Фітнес-дизайнер»;
  - Б. За кваліфікацією - 3485 «Фітнес-інструктор»;
  - В. За кваліфікацією - 5475 «Вчитель фізичної культури, фітнес-тренер»;
  - Г. За кваліфікацією - 3475 «Фітнес-тренер».
  
- 3) **На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
  - А. Спеціальну атлетичну підготовку;
  - Б. Досягнення високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
  - В. Збереження високого рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення;
  - Г. Тренування в межах фізичних можливостей представників різних вікових і соціальних груп населення;.
  
- 4) **Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?**
  - А. Комплексних заходів із формування здорового способу життя;
  - Б. Впровадження фізичної культури на підприємствах, за місцем проживання та в зонах масового відпочинку людей;
  - В. Фізкультурно-розважальних свят, змагань, конкурсів з урахуванням національних традицій;
  - Г. Комбінацією різних видів професій.
  
- 5) **В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
  - А. В будинках культури, палацах учнівської молоді, місцях відпочинку населення;
  - Б. В навчальних і спортивних установах;

- В. В спортивних клубах, колективах фізичної культури на виробництві;
- Г. В санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах, на курортах, туристичних оздоровчих базах пори.
- 6) **До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?**
- А. Творчої професійно-педагогічної;
- Б. В екстремальних умовах;
- В. Фізкультурно-оздоровчої;
- Г. Агітаційно-пропагандистської роботи.
- 7) **Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?**
- А. Фотошопінгу;
- Б. Навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- В. Технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів;
- Г. Адоб-рідеру.
- 8) **Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес-програм?**
- А. Склад крові;
- Б. Техніка виконання вправ;
- В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості;
- Г. Параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.
- 9) **Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?**
- А. Нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом;
- Б. Можливість складати уроки за бажанням, перебудовувати та аналізувати їх зміст;
- В. Колір спортивної форми;
- Г. Доцільність тих чи інших вправ і альтернативні варіанти комплексів вправ.
- 10) **Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?**
- А. Знання китайської мови;
- Б. Освоєння сучасних комп'ютерних технологій;
- В. Математична освіта;
- Г. Кулінарне мистецтво.

## Варіант 9

- 1) **Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?**
  - А. Корективи проведення занять;
  - Б. Перспективні напрямки розвитку;
  - В. Рекомендації щодо працевлаштування;
  - Г. Зміни до Правил змагань з олімпійських видів спорту.
  
- 2) **Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?**
  - А. Спортивна аеробіка, художня гімнастика, гирьовий спорт;
  - Б. Легка атлетика, футбол, плавання (в тому числі дайвінг);
  - В. Стрибки у воду, біатлон, спортивне орієнтування;
  - Г. Парашутний спорт, триатлон, амреслінг.
  
- 3) **На який термін складається календарний план спортивних заходів?**
  - А. На місяць;
  - Б. На півріччя;
  - В. На рік;
  - Г. На чотири роки.
  
- 4) **В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?**
  - А. Навчальні, відбіркові, змагання з інваспорту;
  - Б. Першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади;
  - В. Масового спорту, спорту для всіх;
  - Г. Матчеві (дружні) зустрічі, а також ті, які проводяться за спрощеною програмою.
  
- 5) **На підставі якого документу складається Програма змагань?**
  - А. Плану-календарю спортивних заходів;
  - Б. Кошторису витрат;
  - В. Оголошення про проведення змагань;
  - Г. Вказівок і рекомендацій вищого керівництва.

- 6) **Ким затверджується положення про змагання?**
- А. Спортивною командою;
  - Б. Управлінням охорони здоров'я;
  - В. Фізкультурно-спортивним колективом;
  - Г. Керівником організації, що проводить змагання.
- 7) **Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?**
- А. Підготовку спортивної форми;
  - Б. Підготовку необхідної документації;
  - В. Підбір суддів та відповідальних осіб;
  - Г. Підготовку місць змагань та інвентарю.
- 8) **Яким чином проходить відкриття змагань?**
- А. За сигналом судді-стартера;
  - Б. Під музику Чайковського;
  - В. Парадом учасників;
  - Г. За домовленістю організаторів і учасників.
- 9) **Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?**
- А. Скаргу до дисциплінарного комітету змагань;
  - Б. Звіт про проведені змагання;
  - В. Лист-подяки;
  - Г. Декларацію.
- 10) **Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?**
- А. Правил змагань;
  - Б. Інструкції по експлуатації приміщення;
  - В. Спортивної етики і кодексу честі спортсмена;
  - Г. Рекомендацій ветеранів спорту.