

## Лекція 1

**Тема: «Загальні основи теорії и методики проведення занять оздоровчим фітнесом»**

### Питання:

1. Визначення поняття «здоров'я», «здоров'я-зберігаюча технологія». Критерії, що визначають рівень здоров'я людини.
2. Мета, завдання та засоби оздоровчого фітнесу.
3. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

### Ключові терміни і поняття

**Здоров'я** – це стан повного психічного, фізичного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад.

**Здоров'я-зберігаюча технологія** – це система теорій, ідей, засобів і методів організації діяльності, що спрямована на збереження оптимального стану здоров'я, для ефективної реалізації якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичної культури і профілактичної медицини.

**Фітнес** – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, фізичний і духовний компоненти. У цілому

«фітнес» можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю.

**Фізкультурно-оздоровча технологія** об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Збереження здоров'я людей відноситься до глобальних проблем, які мають життєво важливе значення для людства. Поняттю здоров'я американський медик Г. Сигерист дав наступне визначення: «Здоровим може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до фізичного і соціального середовища, що його оточує». Здоров'я не означає просто відсутність захворювань. Йому відповідає і визначення прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я:

**«Здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я** (Р. Баєвський, 1979). Фахівці з фізичного виховання вважають, що здоров'я людини це динамічний стан, який характеризується безперервністю розвитку фізичних якостей, вегетативних функцій, а також психічних реакцій у відповідності з вимогами спільноти.

Думка про дослідження кількості здоров'я по сумі резервів основних функціональних систем – нервової, серцево-судинної, дихальної, тощо – належить академіку Амосову - знаменитому хірургу. Він вважає, що сучасну медицину, яка спрямована в більшості випадків на хвороби треба переорієнтувати. Важливішим є вивчити здорову людину, дати їй практичні рекомендації згідно з таким способом життя, що зміцнював би резерви його організму, сприяв би довголіттю.

Для більш глибокого розуміння сутності здоров'я зазначимо, що прийнято виділяти декілька видів здоров'я.

□ Соматичне здоров'я – наявний стан органів и систем людського організму. Його основу складає біологічна програма індивідуального розвитку людини.

□ Фізичне здоров'я – рівень розвитку функціональних можливостей органів і систем організму. Його основу складають морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем, що забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів.

□ Сексуальне здоров'я, основу якого складає здатність до насолоди і

контролю сексуальної і дітородної поведінки у відповідності з нормами соціальної й особистої етики.

□ Етичне здоров'я, основу якого визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки людини в соціальній сфері. Воно у значній мірі визначається духовністю людини, її знаннями, вихованням.

Дослідженнями доведено, що на 50% стан здоров'я залежить від способу життя людини, 20% здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20 % – спадковістю і тільки 10 % – медичною допомогою

Отже здоровим, а точніше здоров'язберігаючим, є такий спосіб життя, який поєднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, побутових та суспільних функцій в найбільш оптимальних умовах для його здоров'я і розвитку.

До здоров'язберігаючого способу життя відносять:

- режим праці, відпочинку, харчування;
- особисту гігієну, яка включає профілактику шкідливих звичок;
- загартування;
- урахування несприятливих умов зовнішнього середовища;
- культуру міжособистісного спілкування і сексуальної поведінки.

В таблиці 3.1 зазначені фактори ризику для здоров'я людини.

### Фактори ризику для здоров'я людини

Фактори здоров'я	Групи факторів ризику
Спосіб життя	Низький освітній і культурний рівень, високий рівень урбанізації, непорочність сімей, стресові ситуації, гіподинамія, шкідливі умови праці, погані матеріально- побутові умови, неправильне харчування, ігнорування засобів загартування, куріння, зловживання алкоголем, наркотики.
Спадковість	Схильність до спадкових та дегенеративних хвороб.
Екологія	Забруднення повітря і води, різка зміна атмосферних явищ, підвищення геліокосмічних, магнітних та інших випромінювань.
Медицина	Низька якість медичної допомоги, неефективність профілактичних заходів.

Проблема руху і здоров'я була досить актуальною ще у Древній Греції та Древньому Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV с. до н.е.) стверджував, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але й обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта. Французький лікар Сімон-Андре Тісо (XVIII ст.) писав: «... рухи можуть замінити будь-які засоби, але жодні лікарські засоби не можуть замінити дію рухів».

Тісний зв'язок стану здоров'я й фізичної працездатності зі способом життя, об'ємом та характером повсякденної рухової активності була доведена численними дослідженнями (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Э.Г. Булич, И.И. Брехман, А.А. Виру, О.Т. Литвин, Л.П. Матвеев, Р. Е. Мотилянська, І.В. Мурахов, Л.Я. Івашенко, I. Astrand, J.N. Wilmore та інші), які свідчать, що оптимальне фізичне навантаження в

поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним.

Нажаль в Україні за останні 10 років прискорилися темпи зниження якості здоров'я дітей шкільного віку і молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, більше 59% – незадовільну фізичну підготовленість. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, яку відносять до спеціальної медичної групи. Найбільш поширеними захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і повторні респіраторно-вірусні захворювання (90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. У деяких дітей і підлітків при відсутності якого-небудь захворювання виявляють функціональні відхилення, причинами яких можуть стати швидкий темп фізичної зрілості, дія невідповідних можливостям дітей і підлітків фізичних і розумових навантажень, несприятливі сімейно-побутові, екологічні та інші умови.

Кількість здорових випускників шкіл, за даними фахівців, за останні роки складає від 5 до 25% (І.В. Муравов, 1989; О.Н. Козленко, 1992; В.І. Добринський, 1997). Серед випускників загальноосвітніх шкіл 40% учнів вже мають хронічні захворювання, кожен третій юнак не призивається на військову службу за станом здоров'я (Л.О. Калинин, 1997; С.А. Полієвський, 1998).

Встановлено, що однією з причин різних відхилень у стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується. (Н.Х. Хакунов, 1995; Т.Ю. Круцевич, 2000; Н.В. Москаленко, 2003).

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а у старших класах все більша кількість школярів не бажають займатися фізичною культурою (А.К. Дусавицкий, 1996). Отже дуже важливо своєчасно сформулювати в дітей потребу до систематичної фізичної активності.

Т.А. Литвином були представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення. В основі розроблених моделей – оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутова, оздоровча і рекреаційно-оздоровчого спорту), органічно поєднане з вимогою до здорового способу життя.

Серед різноманітних напрямків рухової активності виділяють сферу оздоровчої фізичної культури, яка знаходиться між двома полярними системами, пов'язаними з фізичним навантаженням. Це спорт вищих досягнень і лікувальна фізична культура.

Озоровчий напрямок фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття **фізкультурно-оздоровча технологія** об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «**фітнес**», яке отримало за останні роки широке поширення, зустрічається в назвах клубів, оздоровчих програм тощо. Згідно з цим воно має різноманітне тлумачення і використання, яке є причиною термінологічної та методичної плутанини.

За визначенням Е.Т. Хоулі та Б. Френкса поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і включає в себе соціальний, психічний, фізичний і духовний компоненти.

У перекладі з англійської «fitness» – відповідність, яка включає різні види спортивних вправ, а також інші засоби для покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Слово «фітнес» (від англ. to fit – бути в формі) має широкий спектр трактувань – здоровий, бадьорий, пристосований. Його концептуальна база має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає наявність рівня готовності долати

життєві перешкоди. Тобто в цілому «фітнес» можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю.

Загальний фітнес використовується на початковому етапі занять та має на увазі оптимальну якість життєдіяльності, охоплюючи соціальні, психічні, розумові, духовні і фізичні компоненти. Цей етап заняття спрямований на загальний фізичний і руховий розвиток, покращення складу тіла, підтримку й розвиток функціональної дієздатності та задоволення потреби у руховій діяльності і характеризується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими за амплітудою та напруженими рухами. Ідеологія загального фітнесу реалізується у програмах оздоровчого спрямування, де об'єднані методи і засоби, що з'єднують фізичні навантаження і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію фізичного та психічного стану. Психічний і соціальний компоненти загального фітнесу характеризують рівень їх стану, який забезпечує адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним стресам і знаходитися у стані гармонії з навколишнім соціумом.

У посібнику «Теорія та методика фітнес-тренування» термін «фізичний фітнес» трактується як прагнення до оптимального рівня життєдіяльності, бажання підтримувати гарну фізичну форму протягом усього життя, досягнення високого рівня підготовленості. Ю. Усачов (2005) та В. Борилкевич (2004) у структурі фізичного фітнесу виділяють ряд основних рухових якостей, які пов'язані з рівнем здоров'я органів та систем організму. В.Ю. Менхін (2002) розглядає фізичний фітнес як досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання окремої рухової програми, діяльності, називає його «базовий фітнес», спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань.

А.Х. Дейнеко, Т.А. Кудра (2003) визначають спортивно- орієнтований фітнес як високу ступінь рухової активності, спрямовану на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для вирішення спортивних завдань.

Отже, фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрямок (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану),

В.І. Тхоревський (2003) стверджує, що у вітчизняній сфері фізичної культури слово «фітнес» має декілька значень.

*По-перше*, під цим терміном розуміють сукупність заходів, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, покращення й формування її здоров'я. Як правило це:

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

Найбільш близьким до цього поняття (фітнес) у вітчизняній сфері фізичної культури буде поняття «фізична культура».

*По-друге*, існує фітнес як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому випадку – спортивно-орієнтованого або рухового (Е. Т. Хоулі, Б. Френкс, 2000).

**Мета** занять полягає в покращенні стану здоров'я та підвищенні функціональних можливостей організму.

**Завдання** оздоровчого фітнесу визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести:

- покращення здоров'я, профілактика захворювань;

- розвиток рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності);
- підвищення працездатності;
- підвищення рухової активності за браком часу, відведеного на рухову активність у режимі дня;
- формування правильної постави;
- покращення психічного стану;
- нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- посилення інтересу до занять фізичною культурою, формування потреби систематично займатися фізичною культурою і спортом, збагачення знань про активний відпочинок, раціональне харчування.

Фітнес – поняття широке, що поєднує в собі більшість видів рухової діяльності. Фітнес – це не спорт вищих досягнень, а фізична культура, доступна і необхідна всім. Адж, і біг, і катання на роликах, і плавання, і прогулянки на велосипеді, і всі види аеробіки, атлетична гімнастика – все це можна віднести до фітнесу.

Сьогодні став дуже актуальним розвиток системи фітнес клубів. Вони мають декілька основних видів діяльності, метою яких є покращення серцево-судинної, силової витривалості, сили як такої, гнучкості, корекція композиції тіла.

Але як зазначає низка авторів (О. Губарева, 2001; Е.В. Андрєєва, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003; Н. Москаленко, 2003; Ю.А. Усачев, 2005;), метою ідеальної оздоровчої системи повинен бути всебічний розвиток функцій організму, як необхідна умова здоров'я. Одним зі специфічних завдань є оптимізація фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я. Комплексність взаємодії, як методичний принцип, пропонує одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові здібності та інтелект. Організм людини оптимально функціонує у випадку узгодженої роботи його органів та систем. Будь-який дисбаланс, безперечно, веде до погіршення оздоровчого потенціалу організму. Для розвитку та формування гармонійно-розвиненої особистості важливе значення має організація фізкультурно-оздоровчих занять, які використовуються з метою удосконалення певних якостей, самозадоволення особистих потреб. У зв'язку з тим, що основною метою фітнес-програм є досягнення оздоровчого ефекту, вони повинні передбачати створення умов для гармонійного розвитку всіх систем організму та фізичних якостей.

Різноманітність фітнес-програм не означає вільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання, адже оздоровче тренування базується на деяких закономірностях, які у свою чергу формуються у принципи (Т. Ю. Круцевич, 2003):

- принцип індивідуалізації;
- принцип систематичності;
- принцип регулярності;
- принцип поступовості;
- принцип доступності;

Швидкий розвиток оздоровчої фізичної культури, що розглядає здоров'я людини в щільному взаємозв'язку з рівнем її рухової активності, генетичними передумовами та способом життя, потребує нового підходу до аналізу сутності оздоровчого тренування. Оздоровче тренування повинно базуватися на закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які можна скомпонувати в деякі принципи. Принципи оздоровчого тренування мають багато спільного з дидактичними принципами, прийнятими в педагогіці, і принципами спортивного тренування, але мають і свої специфічні особливості.

#### ***Принцип індивідуалізації.***

Фізичні вправи у програмах аеробіки здатні активно впливати на всі органи й системи організму. Достатньо висока енергетична цінність аеробіки, її вплив у широкому аспекті на увесь

організм визначають протипоказання до її використання. Як протипоказання до занять оздоровчим тренуванням, є стан, який характеризується наявністю обмеженості в адаптації до фізичних навантажень. У залежності від впливу на організм розрізняють 3 рівня навантажень: мінімальні, гранично допустимі, раціональні.

До граничнодопустимих відносять навантаження, тривалість застосування яких може викликати патологічні зміни в організмі людини (85–100% від ММК).

Мінімальне – це таке навантаження, нижче якого тренувальний ефект не спостерігається.

До раціональних відносять навантаження, інтенсивність яких складає 50–75 % ММК.

Саме такі навантаження використовуються на заняттях з оздоровчою спрямованістю через те, що за мінімальною кількістю занять на тиждень і незначного об'єму (тривалістю 30-40 хв.) можна забезпечити високий оздоровчий і тренувальний ефект.

Реалізація принципу індивідуалізації може здійснюватися з урахуванням провідних факторів фізичного стану, а саме:

- стану здоров'я;
- функціональних можливостей;
- морфологічного статусу;
- фізичної працездатності;
- особливостей адаптації до фізичних навантажень;

*Принцип систематичності.* Під систематичністю розуміють певний підбір і розстановку вправ, їх дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчої спрямованості, яка обумовлюється такими завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- покращення адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань.

*Принцип поступового підвищення навантаження* передбачає підвищення інтенсивності й обсягу навантажень у співвідношенні зі зростаючими функціональними і фізичними можливостями. В іншому випадку в певний період часу обсяг навантаження виявиться настільки малим, що не буде викликати в організмі реакцій у відповідь, необхідних для наступного росту функціональних можливостей.

*Принцип доступності* реалізується шляхом пропонування населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різноманітних міні-програм.

*Принцип регулярності* передбачає регулярні, без тривалих пропусків заняття. За умови припинення занять фізична працездатність помітно знижується вже після 2 місяців, а через 3-8 місяців повертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

*Принцип орієнтації на належні норми* передбачає орієнтацію на належну фізичну працездатність під час програмування занять фізичними вправами. Такий підхід забезпечує чітку індивідуалізацію навантажень.

### **Програмування фізкультурно-оздоровчих занять.**

Програмування є одним з варіантів нормативного прогнозування, нормою виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального стану фізичного здоров'я, обумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої або після виконання фізичних навантажень, фізичної працездатності, фізичної підготовленості тощо.

Різні варіанти моделей відповідають віковим нормам, належним нормам або індивідуальним нормам.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціональної

сукупності і об'єму засобів та методів фізичного виховання, послідовність їх використання на різних етапах оздоровчого процесу у відповідності з метою і завданнями використання вправ для людей різного віку, з різним рівнем здоров'я і тренуваності.

У фізичному вихованні програми занять складаються для групи людей об'єднаних певними ознаками – вік, стать, рівень фізичного стану – у таких формах як урок у школі або вузі, секційні заняття, заняття в оздоровчих групах, а також для конкретної особи з урахуванням її індивідуальних особливостей, як у рамках урочних форм у вигляді індивідуальних завдань, так і в позаурочний час – організованих і самостійних.

Під час складання програм враховуються як загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, так і особливості методики фізичного виховання різних вікових груп.

На сьогодні виділяють такі види фізкультурно-оздоровчих занять: кондиційне тренування, рекреаційні та профілактико-оздоровчі (рис. 3.4).

**Профілактико-оздоровчі** заняття спрямовані на профілактику найбільш розповсюджених у даному регіоні захворювань, а також профілактику професійних захворювань.

Серед них виділяють загальні і специфічні завдання. Загальними завданнями таких занять є: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних резервів організму.

Специфічні завдання передбачають попередження засобами фізичної культури тих чи інших професійних або найбільш розповсюджених захворювань.

**Рекреаційно-оздоровчі** форми діяльності (туристичні походи з несформованим навантаженням, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб.

У перекладі з латинського «рекреація» означає відпочинок, розвага, відновлення, лікування.

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживницьку) або рекреацію з фізичною і розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих у першу чергу на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні й удосконаленні особистості у вільний та спеціально відведений (за рахунок праці та навчання) час.

Форми організації – спортивно-масові заходи, організовані та самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ. Найбільш розповсюдженими з них є: туризм, танці, рухливі і спортивні ігри.

Інтенсивність навантаження і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

Кондиційне тренування – це система засобів фізичної культури, що використовуються для досягнення і збереження належного рівня фізичного стану. Згідно з цим у якості належного рівня слід приймати високий рівень фізичного стану.

Під час складання програм занять використовується такий алгоритм програмування:

1. Визначення фактичного вихідного рівня фізичного стану тих, хто займається.
2. Визначення нормативів фізичного розвитку, фізичного стану систем, фізичної підготовленості для кожного, хто займається (цільова модель).
3. Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів).
4. Визначення раціонального рухового режиму.
5. Визначення граничнодопустимих і оптимальних параметрів фізичного навантаження.
6. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.

## 7. Корекція програм занять.

Т.Ю. Круцевич (2003) в кондиційному тренуванні, на відміну від спортивного, виділяє три періоди заняття: підготовчий, основний та підтримуючий. Метою підготовчого періоду є підготовка до навантажень основного періоду. Основний період характеризується досягненням високого рівня фізичного стану. Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану, особливостей адаптації до фізичних навантажень. Мета підтримуючого періоду – зберегти досягнутий, тобто високий рівень фізичного стану. До підготовчого періоду необхідно включати вправи низької інтенсивності. Завданнями підготовчого періоду є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, страхування та самострахування.

Тривалість основного періоду повинна залежати від особливостей адаптації до фізичних навантажень. У середньому перехід до більш високого рівня фізичного стану відзначається через 2-3 місяці занять, що прийнято вважати за тривалість одного мезоциклу. Таких мезоциклів в основному періоді оздоровчого тренування може бути від 1 до 4, залежно від рівня фізичного стану. Тренування на даному етапі спрямоване на досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості.

Перехід до нового функціонального класу в оздоровчих програмах відбувається після підвищення рівня фізичного стану, який визначається за допомогою контролю та самоконтролю. Перехід до нового етапу супроводжується зміною тривалості та кількості занять на тиждень, обсягом навантаження, інтенсивністю, послідовністю виконання вправ, спрямованістю взаємодії.

**Визначення раціонального рухового режиму** під час складання програм занять у фізичному вихованні залежить від віку, статі та рівня фізичного стану індивіда. Згідно з цим існують загальні підходи до вибору раціональних параметрів кратності, об'єму та інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, які визначають фізичне навантаження.

Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму.

До зовнішніх показників навантаження відносять кількісні ознаки виконаної роботи (потужність, об'єм, число повторень, швидкість, темп рухів, тривалість). Внутрішні показники виконаної роботи характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (підвищення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилиного об'єму серця тощо).

Співвідношення інтенсивності і тривалості вправ знаходиться у взаємній залежності. Чим вища інтенсивність, тим менша тривалість вправи, чим вища інтенсивність загального навантаження на занятті, тим менша його тривалість. Кратність занять на тиждень у значній мірі залежить від мети тренування. Один з важливих факторів дозування навантаження – розподіл його в рамках одного заняття. Критерієм правильного дозування фізичного навантаження є зростаюча втома. Однакові за об'ємом навантаження повинні повторюватися 3–4 рази на тиждень. Наступне виконання вправ повинне бути через 48–72 години

Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму, як відповідь на виконану роботу. Інтегральним показником стану організму є частота серцевих скорочень (ЧСС). Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного школяра в залежності від віку та ЧСС у стані спокою пропонується така система розрахунку (Т. Ю. Круцевич, 2003):

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС}_{\text{макс}};$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) \times 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{в}} \quad (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) \times 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС<sub>в</sub> (верхній рівень) та ЧСС<sub>н</sub> (нижній рівень).

Провідні фахівці у сфері фізичної культури і спорту наголошують на тому, що в кондиційному тренуванні оптимальний ефект досягається згідно сумісним використанням різноманітних вправ аеробної і змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (Л. Я. Івашенко,

1994).

**Раціональна інтенсивність навантаження** за показниками поглинання кисню може бути виражена даними ЧСС, тому що відомо, що між ними існує лінійна залежність.

До вправ загального впливу відносяться навантаження на витривалість:

- ходьба;
- біг;
- плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг);
- ходьба на лижах;
- ковзани;
- їзда на велосипеді;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, сіті-джем тощо);
- степ-аеробіка;
- фітнес-програми з використанням тренажера для стимуляції серцево-судинної діяльності (спінбайк-аеробіка).

До вправ спеціального впливу відносяться навантаження швидкісного, швидкісно-силового, силового характеру, зі змішаною аеробно-анаеробною спрямованістю:

- спортивні ігри;
- танці;
- бодібілдинг;
- роуп-скріпінг;
- шейпінг;
- аеробіка силової спрямованості.

До вправ загального впливу відносять навантаження на витривалість (ходьба, плавання, біг тощо). До вправ спеціального впливу відносять навантаження швидкісного, швидкісно-силового, силового характеру, зі змішаною аеробно-анаеробною спрямованістю, які в більшій мірі активізують кровообіг серцевого м'яза.

В умовах техногенного розвитку цивілізації в цілому і суспільства зокрема, сучасна людина зазнає негативного впливу гіпокінезії, гіподинамії, соціальної нестабільності, що є причиною широкого розповсюдження захворювань кардіо-респіраторної системи. Низька оздоровча ефективність фізичного виховання пояснюється відсутністю необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров'я та фізичної підготовленості. У зв'язку з цим, у сучасних фітнес-програмах вагоме місце (60–80%) займають засоби, які сприяють розвитку структурно-функціонального потенціалу цих систем, який забезпечує їх високу резистентність щодо вищезазначених факторів. З цього можна зробити висновок, що використання аеробних програм виявляється найбільш ефективними для зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань, покращенню форми тіла та координації рухів, що дає довгостроковий позитивний ефект на самооцінку і психічний стан у цілому. У роботах О. Артимова (2004), А. Лук'яненка (2002) висвітлені особливості методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку силових здібностей. Більшість науковців приходять до висновку, що фітнес-програми повинні бути спрямовані на розвиток двох основних якостей, які мають взаємозв'язок з фізичним здоров'ям дітей – сила та витривалість.







