

Лекція 2

Тема: «Класифікація фітнес-програм. Структура та зміст фітнес-програм»

Питання:

1. Основні підходи до класифікації фітнес-програм.
2. Типова структура фітнес-програм для різних груп населення.

Ключові терміни та поняття.

Аеробіка в широкому розумінні – це система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності.

Зміст лекції

1. Основні підходи до класифікації фітнес-програм.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток новітніх видів рухової активності у сфері оздоровчої фізичної культури (Беспутчик В.Г., 1998; Карпін І., 2000; Долинний Ю., 2003; Москаленко Н., 2005; Пугач Н., 2007), що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-програм.

Фітнес-програми як форми рухової активності, що спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і досягати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

М.М. Булатова, Ю. Усачов стверджують, що класифікація фітнес-програм базується:

- а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і тощо);
- б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і тощо)
- в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і тощо).

У свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім цього, В.Ю. Давидов зі співавторами виділяють інтегративні, з'єднані програми, які орієнтовані на окремі групи населення:

- для дітей;
- людей похилого віку;
- жінок до і після пологів;
- програми корекції маси тіла.

Найбільше розповсюдження отримали фітнес-програми, які базуються на використанні **видів рухової активності аеробної спрямованості.**

Основи цього виду тренування викладені ще К. Купером (1989) у книзі «Нова аеробіка». Розроблені ним аеробні програми та норми рухової активності містили різноманітні види природних рухів, таких як ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, які викликають значне підвищення частоти серцевих скорочень та інтенсивності дихання.

У широкому уявленні аеробіка – система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Загальновідомо, що біг, ходьба, танці, плавання, заняття на кардіотренажерах використовуються в якості засобів впливу на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, які характеризують рівень аеробної продуктивності та у значній мірі визначають стан фізичного здоров'я людини.

На сьогодні розрізняють три види аеробіки: оздоровча, прикладна та спортивна. Оздоровча аеробіка – один з видів масової фізичної культури з регулюванням навантаження. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини, протягом якої підтримується на оптимальному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Прикладна аеробіка виступає допоміжним засобом у підготовці спортсменів з іншого виду спорту (розминка, ЗФП, СФП), використовується у процесі реабілітації (вправи лікувальної та профілактичної спрямованості) та рекреації.

Спортивна аеробіка – це один з найбільш молодих видів спорту, який має багато прихильників у всьому світі. Зацікавленість до спортивної аеробіки.

У більш вузькому розумінні аеробіка – один з напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ, слайд і тощо).

Не слід сприймати термін «аеробіка» як заняття фізичними вправами тільки в аеробному режимі. Л. Мадлен дав наступне визначення:

«...аеробіка – це ефективне, цілісне, довготривале тренування, під час якого центральним пунктом є важливі фітнес компоненти (сила, гнучкість та координація) у тісному взаємозв'язку з музикою, злиті в одну єдину логічно побудовану тренувальну програму». На думку Т.Н. Суєткіної «аеробіка – поточне виконання вправ танцювально-гімнастичного характеру, що сприяють вихованню загальної витривалості.

М. М. Булатова, Ю. А. Усачов розділяють фітнес-програми на 2 типи:

- ті, що базуються на видах рухової активності аеробного характеру;
- ті, що базуються на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Однією із найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень К. Купера (США) й отримала назву «**Аеробіка К. Купера**». В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості балів, які вони набирають у тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін.

До широко розповсюджених видів рухової активності належить **оздоровча ходьба**, перевага якої доступність й ефективність – особливо важлива для людей з надлишковою масою тіла, людей похилого віку та тих, що мають низький рівень фізичного стану.

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998), необхідно забезпечувати збалансованість фітнес-програм, що включають тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили, гнучкості. Установлено, що дорослій людині необхідно займатися як мінімум 30 хвилин на день різноманітними видами рухової активності невисокої інтенсивності.

У наш час існують **фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів**: бігові доріжки, велоергометри, лижні і веслувальні тренажери, степ-тренажери – степери, які використовуються з метою збільшення рівня аеробних можливостей. Технічні можливості цих тренажерів дозволяють створювати фітнес-програми з вільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу, дистанції) і автоматичним.

З розвитком та поширенням аеробіки з'являються нові фітнес-програми. Для характерної в наш час тенденції активного розширення засобів рекреації й оздоровчої фізичної культури відноситься система нетрадиційних вправ з використанням спеціалізованих тренажерів під назвою «Аеробна велокінетика», «Спінінг», «Сайк Рібок», «Спінбайк».

Технологія комплексних вправ «Спінінг», яка базується на модернізації велотренування в залі за допомогою спеціалізованого тренажера, дозволяє поряд з основним видом тренувальної роботи – педалюванням, використовувати різноманітні варіанти рухів з участю м'язів суглобів тулуба та верхнього плечового поясу. Система аеробної велокінетики «Спінінг» представляє собою комплекс модифікованих вправ на тренажерах, які виконуються груповим методом з музичним супроводом.

У наш час на ринку фітнес-індустрії з'явилося більш ніж 100 різноманітних фітнес-програм, які базуються **на видах оздоровчої гімнастики**.

Класифікація цих фітнес-програм ускладнена через їх різноманітність, різну цільову спрямованість, засоби, які використовуються, характер музичного супроводу та інші фактори.

М.М. Булатова, та Ю.А. Усачов *класифікують* аеробіку на *категорії*, які спрямовані на розвиток:

1. Аеробної витривалості;
2. Силової витривалості і сили м'язів, формування гармонічної фігури;
3. Координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
4. Гнучкості і досягнення релаксації.

Розглянемо деякі види аеробіки, які відносяться до кожної категорії.

Характеристика видів аеробіки, які належать до першої з категорій. Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10–30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба).

Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса. Навантаження на заняттях степ-аеробікою визначається залежно від вибраної висоти платформи, темпу (гантелей, поясів, накладок тощо).

У степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, поєднаних у різні варіанти та комбінації. Простий варіант кроку на платформі виконується фронтально, чергуючи правою та лівою ногами.

Для збільшення або зменшення інтенсивності тренування потрібно змінити висоту платформи. Отже, в одній групі мають змогу займатися люди з різним рівнем підготовленості. Цей вид аеробіки змушує працювати великі групи м'язів і активно впливає на кардіореспіраторну систему. Навантаження у степ-аеробіці може бути низької інтенсивності, середньої та високої.

Найбільш відомі сьогодні види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-джогінг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях, та їх спрямованістю.

ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи.

Хай-імпект – спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки, біг на місці.

Роуп-скіпінг пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль.

Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів.

Техніка рухів роуп-скіпінга ґрунтується на виконанні базових стрибків: на двох ногах; розвертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва (степ) нога та ін.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіпінгом мінімальні: потрібні скакалки, музичний супровід і зручна спортивна форма.

Характеристика видів аеробіки, які належать до другої категорії.

Супер-стронг – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса.

Слайд-аеробіка пропонує програму всебічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, які запозичені з ковзанярського спорту.

Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з пласкою еластичною поверхнею, яка забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження виконують м'язи ніг, імітуючи ковзанярський біг.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих). М'ячі великого розміру – фітболи, з'явилися порівняно нещодавно, хоча в давні часи в культурі будь-якого народу м'яч використовувався в якості розваги. Програми з фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають великий інтерес у дітей.

Можливість проведення аеробної частини заняття із положення сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, дозволяють значно розширити контингент осіб, які займаються аеробними вправами. До числа основних вихідних позицій фітбол-тренування входять положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на спині обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- боком на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць. В даних

положеннях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів черева, м'язів плечового поясу, спини, бокових м'язів тулуба і бокової поверхні стегна, а також стато-динамічні вправи, з використанням м'яча як пружного опору;

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

Тераеробіка, що заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими і такими, що дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ.

Характеристика видів аеробіки, які належать до третьої категорії.

Коу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності, якщо немає ударних навантажень, які викликають негативний п'єзоэффект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних або танцювальних стилях, логічно та 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.

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

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, що засновані на

однойменних музикальних або танцювальних стилях, де використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка – вид аеробіки, що базується на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу. Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ й окремих технічних прийомів та елементів, які застосовуються в боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Характеристика видів аеробіки, які належать до четвертої категорії.

Усі вищезазначені види аеробіки тісно пов'язані з вправами на розтягування.

Стретчінг (stretching – «розтягування») – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухомості в суглобах. Організовані після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантаження, є профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, сухожилля, амплітуда рухів.

Мога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.

У різних вправах і програмах силового тренування використовуються засоби:

- кондиційної гімнастики, яка є основою в оздоровчому тренуванні і уявляє собою систему загальнорозвивальних вправ;
- атлетичної гімнастики з використанням різного роду обтяжень;
- бодібілдингу з використанням різноманітних силових тренажерів.

Каланетик – це програма з 30 вправ для жінок, які виконуються в основному в ізометричному режимі, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Автор цієї програми – американка Каллане Пінкней. Вона запропонувала виконувати вправи в тиші, без музики, яка, на її думку, відволікає від занять, не дає можливості зосередитися на впливі рухів. Цим каланетика нагадує йогу. Рекомендується під час занять дивитися на себе у дзеркало.

Програма передбачає виконання фізичних інтенсивних вправ протягом 1 години двічі на тиждень.

Комплекс вправ складається з чотирьох частин:

- 1) розминка (6 вправ);
- 2) красивий живіт (4 вправи); струнки ноги (4 вправи); сідниці і стегна (5 вправ);
- 3) розтягнення м'язів (6 вправ);
- 4) «танець живота» (3 вправи); зміцнення ніг (2 вправи).

«Одна година каланетики дає організму стільки, скільки 7 годин класичної гімнастики або 24 години аеробіки», – запевняє К. Пінкней. Пізніше, коли ті, хто займаються, наберуть струнку фігуру, заняття проводяться щодня по 15 хвилин. Під час виконання вправ уникають різких рухів, надмірної напруги, використовуються в основному вигини, нахили, прогинання, підняття ніг і тулуба в положенні лежачи, напівшпагати, пружинні рухи з

акцентом на розтягнення м'язів.

Фітнес-програми, що базуються на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.

Система Мілатеса, винайдена гімнастом Йозефом Пілатесом більш ніж 80 років тому, включає в себе серію вправ, які спрямовані головним чином на м'язи живота, особливо на їх глибинний шар.

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок, спрямована на досягнення гармонічно розвинутих форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. В основі шейпінг-тренування лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних та силових напрямлень гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнення здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань;
- нормалізація ваги тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

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

Основні засоби шейпінгу – загальнофізичні вправи, які в залежності від методичної цілеспрямованості виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних снарядах. Важлива умова програми визначення оптимальних параметрів об'єму, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ.

До фітнес-програм, які базуються *на видах рухової активності у воді* належить аквафітнес. В роботах науковців (Гоглювата Н., 2003; Перепятенко В., 2003; Усачев Ю., 2003; Фанігіна О. 2005) зустрічається поняття аквааеробіка, яка представляє собою вид масової фізичної культури, найбільш універсальний засіб впливу на організм з метою збільшення рівня їх фізичного стану. У ньому використовується широкий спектр адаптаційних вправ, ефективність яких збільшується за рахунок впливу специфічних умов проведення занять. Вправи у воді мають стимулюючий ефект, оскільки вони проходять у водному середовищі, що знижує психічний стрес, характеризуються позитивним впливом на суглоби, зв'язки, м'язи на відміну від виконання аналогічних завдань на суші.

Запропонована комп'ютерна технологія дозволяє отримати індивідуальну відео програму занять з музичним супроводом. У

«комп'ютерному класі» надається можливість пройти «первинне» або

«поглиблене» тестування, отримати індивідуальну тренувальну програму, занести дані і комплекс вправ у «щоденник самоконтролю» й ознайомитися з різноманітними вправами у «відеотеці» (база вправ).

1. Структура та зміст фітнес-програм. Оздоровче спрямування фітнесу являє собою розгорнуту, збалансовану програму фізичної діяльності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного удосконалення людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості використовується в оздоровчому фітнесі з метою формування привабливої, пропорційної будови тіла, розвитку важливих рухових якостей і підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженням і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості і контроль маси тіла тих, хто займається.

Силовий сегмент тренування передбачає використання різноманітних вправ не тільки з вільним обтяженням (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складають на всі основні м'язові групи з урахуванням

«проблемних» зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс). Використовуються базові (з участю одного великого і декількох маленьких м'язів) та ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їх цільовою спрямованістю.

Аеробну частину заняття оздоровчим фітнесом складають доступні загальнорозвивальні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба, біг.

Науковці у сфері фізичної культури та спорту вважають, що оптимальною структурою занять оздоровчої направленості є структура, де виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну.

У таку структуру фізкультурно-оздоровчої програми входять такі компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчінг);
- заключна частина.

У заключній частині заняття найчастіше використовуються вправи на відновлення, дихальні вправи, зокрема це стосується відомих нині методик психофізичної регуляції, а також дихальних гімнастик зі східних оздоровчих систем.

Ще однією необхідною умовою оздоровчого тренування є проведення лікарсько-педагогічного контролю. Але, якщо раніше він проводився переважно для того, щоб вирішити питання відносно допуску до занять, то сьогодні – також і для визначення спрямованості засобів тренувань, частоти занять, об'єму та інтенсивності навантажень, ефективності тренувального мікроциклу, мезоциклу і макроциклу.

