

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності “Середня освіта”
освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)”



Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від

Запоріжжя
2024

УДК: 796.011.3:373.5(076.5)
С916

Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: Г.А. Омеляненко, В.О. Тищенко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 49 с.

Видання є систематизованим теоретико-методичним супроводом до самостійної роботи з дисципліни “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи”. Розроблено та надано методичні вказівки до виконання самостійної роботи з тем курсу, наведено основні поняття та терміни, питання для закріплення вивченого матеріалу, практичні завдання.

Навчально-методичне видання за рахунок практичного спрямування сприятиме реалізації самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта”, які навчаються за освітньо-професійною програмою “Середня освіта (Фізична культура)”.

Рецензент

А.В. Сидорук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А.П. Конох, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ	4
Самостійна робота 1. <i>Форми реалізації технологій фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i>	6
Самостійна робота 2. <i>Класифікація програм фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i>	9
Самостійна робота 3. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми аеробного характеру: аеробіка, класична аеробіка, аеробіка з м'ячем, степ-аеробіка, терра-аеробіка.....</i>	13
Самостійна робота 4. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі аеробіки: аквааеробіка, кенго-джамп, популярні види рухової активності аеробного характеру</i>	17
Самостійна робота 5. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі східних практик: йога, фітнес-йога, аеро-йога</i>	22
Самостійна робота 6. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі оздоровчих видів гімнастики: пілатес, фітбол, каланетика, стретчинг</i>	28
Самостійна робота 7. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових вправ: шейпінг, бодіпамп.....</i>	34
Самостійна робота 8. <i>Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових видів спорту: бодибілдінг, кросфїт</i>	39
Глосарій	44
Література.....	46

ВСТУП

Навчальна дисципліна “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи” належить до циклу дисциплін професійної підготовки бакалаврів спеціальності “Середня освіта”, які навчаються за освітньо-професійною програмою “Середня освіта (Фізична культура)”. Розрахована на один навчальний семестр і охоплює 8 змістових модулів навчального матеріалу. Структурно складається з лекційних та лабораторних заняття, самостійної роботи студента. Формою контролю є поточний тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, оцінка індивідуального науково-дослідного завдання, підсумковий тестовий контроль, екзамен.

“Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи” – це навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність та оптимальні форми функціонування сучасних технологій у фізичному вихованні і спорті.

Курс вивчає різноманіття й закономірності всіх процесів, що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання. “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи” є навчальною дисципліною, оскільки має предмет, об’єкт і суб’єкт вивчення, включена до змісту навчальних планів освітніх закладів.

Предметом вивчення є теоретико-методологічні положення та практичні питання історії та розвитку сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів у фізичному вихованні та спорті в Україні. Об’єктом вивчення є інноваційні технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров’я та покращання якості життя. Суб’єктом вивчення є учасники процесів, які беруть участь в оздоровчо-рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється структурно-функціональним особливостям застосування сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів у фізичному вихованні і спорті в Україні.

Основні завдання вивчення дисципліни “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи”: ознайомитися з класифікацією сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів; навчитися складати комплекс вправ для розвитку певної рухової якості з використанням сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів; набути вмінь ефективного застосування технічних засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів; виробити навички використання засобів сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів; навчитися проводити заняття з фізичного виховання різних груп населення засобами сучасних фізкультурно-спортивних програм та методів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: знати та вміти застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, гігієни біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових)

якостей, формування рухових умінь і навичок дітей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; знати, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; знати закони й принципи формування рухових умінь і навичок, володіти теоретичними знаннями та методикою навчання рухових дій в базових видах рухової активності; знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності; володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку; здатність здійснювати планування та проектування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів; здатність аналізувати, систематизувати та оцінювати педагогічний досвід, використовувати сучасні методики та технології для розвитку фізичних якостей формування рухових умінь і навичок з метою створення безпечного здоров'язбережного і здоров'яформуального середовища.

Навчальна дисципліна “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи” пов'язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями й сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Біомеханіка”, “Спортивно-педагогічне вдосконалення”, “Спортивно-оздоровчий туризм з методикою викладання”, виробнича практика. Ці та інші дисципліни та теорії становлять теоретичне підґрунтя вивчення дисципліни “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи”, зумовлюють джерела її розвитку. Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально-виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією. Відтак курс “Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи” має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, він своєю чергою доповнює і розвиває ці дисципліни.

*Самостійна робота 1.***Форми реалізації технологій фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Мета: формування теоретичних знань щодо форм реалізації технологій фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основні терміни та поняття: рухова активність, форми реалізації технологій, програми.

План

1. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність.
2. Форми реалізації рухової активності.
3. Групування програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Теоретичні відомості

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень

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 оздоровчо-рекреаційної рухової активності, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності 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 проводитись 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 зі спрямованістю 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.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Проаналізувати особливості групування форм реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоперевірки

1. Які форми занять передбачає реалізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
2. Якими групами програм представлені форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
3. Схарактеризуйте основні групи форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами форм реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Порівняти за основними

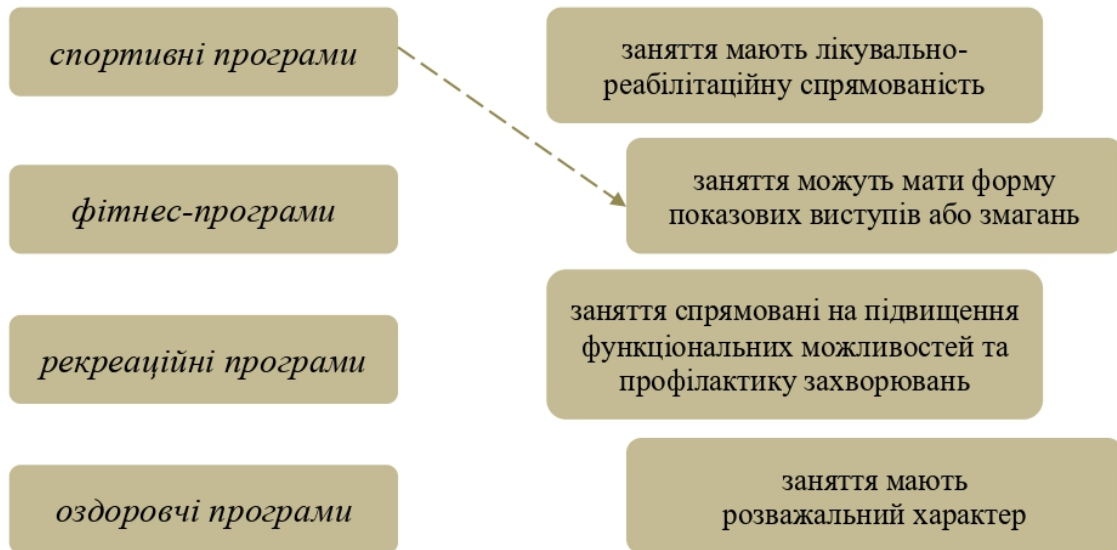
ознаками урочні та позаурочні форми занять. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Основні ознаки форм занять	
урочні	позаурочні
...	...

Завдання 2. Ознайомитись з групуванням форм реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Визначити відповідну групу за основними характеристиками:



*Самостійна робота 2.***Класифікація програм фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Мета: формування теоретичних знань щодо класифікації програм фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Основні терміни та поняття: , класифікація програм, фітнес-програми, рекреаційні програми, оздоровчі програми.

План

1. Класифікація спортивних програм.
2. Класифікація фітнес-програм.
3. Класифікація рекреаційних програм.
4. Класифікація оздоровчих програм

Теоретичні відомості

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 з ефективних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, є такі види: бодибілдінг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (біг на короткі та довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи), спортивна аеробіка, перетягування каната, спортивний туризм, чирлідінг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид великого тенісу), багатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравці), 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 неодмінною 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 оздоровчо-рекреаційної рухової активності та визначаються майбутні 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 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, що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних занять фітнесом.

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 тощо);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодибілдінг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг тощо);

в) на поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодибілдінг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур тощо).

Свою чергою 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 особисті 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 брати участь гравці різного рівня фізичної та 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 зі спрямованістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури. 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.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Розглянути базові елементи рухової активності, на яких ґрунтується класифікація фітнес-програм.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоперевірки

1. Схарактеризуйте рекреаційні програми.
2. Схарактеризуйте оздоровчі програми.
3. Назвіть базові елементи класифікації фітнес-програм.

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами класифікації програм фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Порівняти за основними характеристиками різні види програм і надати приклади. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 2).

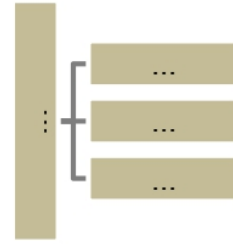
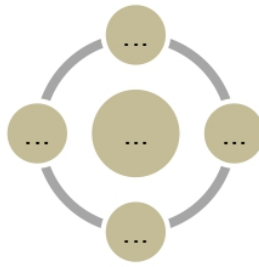
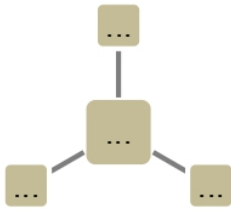
Таблиця 2

Характеристика програм фізкультурно-спортивної діяльності та оздоровчо-рекреаційної рухової активності

	Програми рухової активності			
	спортивні	фітнес-програми	рекреаційні	оздоровчі
Основні характеристики програми
Приклади

Завдання 2. Розробити структурно-логічну схему класифікації сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті.

Приклади оформлення структурно-логічних схем:



*Самостійна робота 3.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми аеробного характеру: аеробіка, класична аеробіка, аеробіка з м'ячем, степ-аеробіка, терра-аеробіка**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних фізкультурно-спортивних програм, основою яких є види рухової активності аеробного характеру.

Основні терміни та поняття: рухова активність аеробного характеру, класична аеробіка, степ-аеробіка, терра-аеробіка.

План

1. Класична аеробіка.
2. Аеробіка з м'ячем.
3. Степ-аеробіка.
4. Терра-аеробіка.

Теоретичні відомості

Класична аеробіка – це форма фізичної активності, яка поєднує кардіоваскулярні вправи з музикою і хореографією. Вона стала популярною у 1980-х роках і має свої власні характеристики, зміст, форми і методи.

Отже, класична аеробіка складається з наступних компонентів.

Кардіоваскулярні вправи. Включають біг, крокову аеробіку, скакалку, рухи з використанням рук і ніг, які підвищують серцево-судинну активність і сприяють спалюванню калорій.

Хореографія. Комбінації рухів, які виконуються на ритмі музики. Хореографія може бути простою для початківців або складнішою для досвідчених учасників.

Розтяжка. Вправи для розтягування м'язів, які поліпшують гнучкість і зменшують ризик травм.

Відомі різні *форми класичної аеробіки.*

Крокова аеробіка. Включає виконання різних кроків і комбінацій на піднятій платформі (степ-платформа).

Кардіо-бокс. Поєднання аеробіки з елементами боксу і ударних технік.

Інтервальна аеробіка. Сполучає високоінтенсивні фази з низькоінтенсивними періодами відпочинку.

Танцювальна аеробіка. Включає рухи танцю з елементами аеробіки.

До *методів* класичної аеробіки відносять: а) контроль серцевого ритму: підтримка серцевого ритму в зоні тренувань для покращення кардіоваскулярної функції; б) управління диханням: використання спеціальних технік дихання для підтримки ефективного доставляння кисню до м'язів.

Сучасна класична аеробіка має власну хореографічну “мову” – різні кроки, підскоки, стрибки на місці, з просуванням уперед, назад, убік, організовані в комбінації різної координаційної складності, що виконуються без пауз відпочинку, в системі “Non Stop” – під музичний супровід 120-160 ударів на хвилину.

Аеробіку можна класифікувати таким чином:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Аеробіка з м'ячем є одним з популярних варіантів аеробних вправ, де використовується м'яч для різних рухів, ударів, кидків та тренувальних комбінацій. Цей вид аеробіки поєднує фізичну активність з розвитком координації, гнучкості, сили та рівноваги.

Аеробіку з м'ячем можна виконувати як у групових заняттях під керівництвом інструктора, так і вдома за допомогою відеоуроків або інтернет-ресурсів. Вона може включати такі елементи, як удари м'яча руками, ногами, рухи зі злагодженими перекатами м'яча, пасування, підкидання, ловлення та інші тренувальні вправи.

Переваги аеробіки з м'ячем полягають у розвитку різних аспектів фітнесу. Вона поліпшує серцево-судинну витривалість, зміцнює м'язи, покращує координацію, гнучкість та баланс. Крім того, цей вид аеробіки може сприяти спалюванню калорій та покращенню загальної фізичної форми.

Форми та методи аеробіки з м'ячем можуть варіюватися залежно від інструктора чи тренера. Вони можуть включати різні тренувальні рухи, комбінації та вправи з м'ячем різного розміру і ваги. Також можуть використовуватися спеціальні м'ячі з текстурою або з вмонтованими ручками для збільшення інтенсивності тренування.

Важливим аспектом аеробіки з м'ячем є безпека виконання вправ. Для цього рекомендується правильно підібрати м'яч залежно від здібностей і фізичної підготовки, а також дотримуватися правильної техніки виконання рухів.

У аеробіці використовується спеціальний пластиковий м'яч діаметром від 35 до 65 см. Це вносить ігрові моменти в заняття, сприяє ретельній розробці окремих м'язових груп, виробляє почуття рівноваги, сприяє поліпшенню постави, вдосконаленню міжм'язових регулювань.

Загальна ідея аеробіки з м'ячем полягає в тому, щоб виконувати різні рухи та вправи з використанням м'яча, що підвищує інтенсивність тренування та забезпечує додатковий резистанс.

Степ-аеробіка з'явилась в 90-х роках ХХ ст. і швидко завоювала популярність. Її особливістю є використання спеціальної степ-платформи. Вона дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї й через неї в різних напрямках, а також використовувати платформу при виконанні вправ для черевного преса, спини тощо. Ярусний устрій платформи дозволяє регулювати висоту, а, отже, і фізичне навантаження, що дозволяє проводити одночасно заняття з людьми різної фізичної підготовленості, тобто робить процес більш індивідуальним. Підйом і спуск з платформи за інтенсивністю прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 кілометрів на годину.

Степ-платформа виготовлена зі щільного поліетиленового каркаса, що витримує навантаження до 600 кг. Це збірна конструкція, яка легко регулюється за висотою і яка може складати 15, 20 і 25 см. Можна також

змінювати кут її нахилу для того, щоб максимально ефективно пристосувати для силового тренування.

На початку тренування вивчають рухи ніг, а потім додають рухи рук. При цьому необхідно пам'ятати про те, що степ-платформу не можна втрачати з поля зору. Багато базових кроків мають подібну структуру й назву. Виконуються кроки вгору-вниз, через платформу, з поворотами й без, зі стрибками на платформу і на ній, а також додають кроки на підлозі. Кроки на платформу можна виконувати спереду, збоку, з кінця, з кута в кут і з кінця в кінець. Кроки з'єднуються в комбінації, які виконуються спочатку в один бік, а потім, після виконання рухів для зміни провідної ноги, всю комбінацію повторюють в іншу сторону. Можна виконувати рухи на самій платформі, переступати через неї або частину рухів виконувати на підлозі. Найскладніші вправи – це стрибки на платформу і через неї.

На тренуваннях можна використовувати дві та більше степ-платформи, розташовані поряд. Переходи з однієї платформи на іншу в різних напрямках створюють додаткову кількість комбінацій переміщень. Дуже ефективно і всіляке використання степ-платформи в силовому тренуванні. Усі силові вправи можна ускладнити, полегшити або просто урізноманітнити, використовуючи висоту платформи. Таким чином, кожен обирає для себе найбільш відповідне навантаження.

Існує приблизно 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу і спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню.

Терра-аеробіка (тераробіка) – напрямок оздоровчого фітнесу, який став популярним у клубах Європи та США за останні десятиліття.

Терра-аеробіка є низькоударним високоінтенсивним кардіотренуванням. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами силового характеру і стретчингом. Збільшення навантаження досягається шляхом використання спеціального комплексу амортизаторів (резинових джгутів – *террабанда*), які фіксуються одночасно на руках і ногах, створюючи єдину взаємопов'язану систему.

Заняття сприяють комплексному впливу на організм, покращенню умов для розвитку сили без значного приросту маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій, зниженню кількості жирових відкладень.

Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і високоударного навантаження. Рухи під музику і можливість урізноманітнення хореографії створюють сприятливий емоційний фон. Обладнання для занять терра-аеробікою недороге, компактне та надійне.

Суттєвою перевагою терра-аеробіки є можливість індивідуального підходу, врахування фізичних кондицій або ростових особливостей (підбирають амортизатор із відповідною пружністю і довжиною стрічки). Частота занять на тиждень не менше 3-х, тривалість не менше 45 хвилин.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Розглянути базові компоненти класичної аеробіки.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоперевірки

1. Якою є основна фізіологічна спрямованість класичної аеробіки?
2. Назвіть основні відмінності методу степ-аеробіки від інших видів рухової активності аеробного характеру.
3. Дайте визначення поняттю “Терра-аеробіка”.

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись з історією створення класичної аеробіки. Визначити основні компоненти, форми та методи класичної аеробіки. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 3).

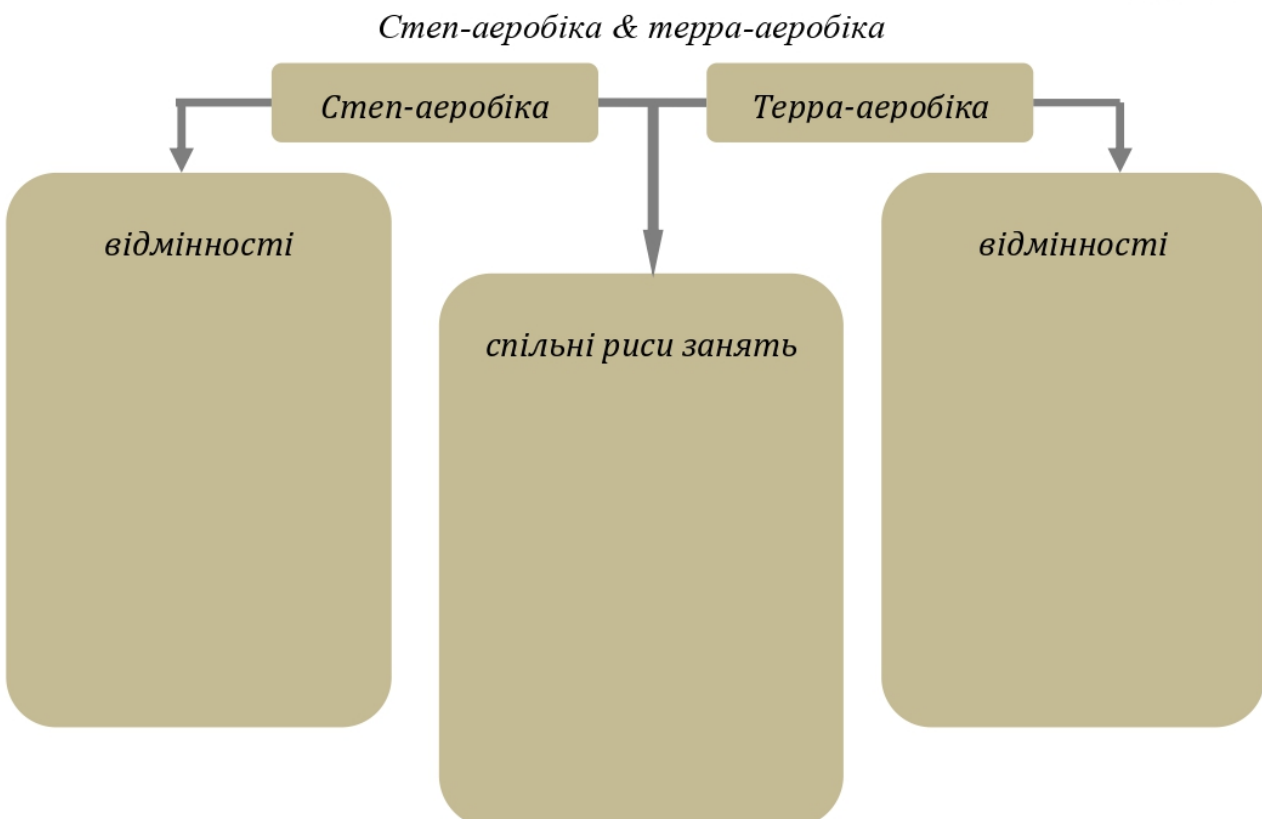
Таблиця 3

Основні компоненти, форми та методи класичної аеробіки

Класична аеробіка		
компоненти	методи	форми
...
...

Завдання 2. Визначити спільні риси та основні відмінності між заняттями степ-аеробікою і терра-аеробікою. Результати представити у вигляді заповненої схеми.

Схема 1



*Самостійна робота 4.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі аеробіки: аквааеробіка, кенго-джамп, популярні види рухової активності аеробного характеру**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних програм у фізичному вихованні та спорті, основою яких є види рухової активності аеробного характеру

Основні терміни та поняття: аквааеробіка, кенго-джамп, кардіо програма, сайклінг, слайд-аеробіка, кік-аеробіка.

План

1. Аквааеробіка.
2. Кенго-джамп.
3. Популярні види рухової активності аеробного характеру.

Теоретичні відомості

Аквааеробіка – це один з різновидів аеробіки, під час якої тренування відбуваються в басейні. На сьогодні це найефективніший засіб для тих, хто хоче відновити здоров'я, схуднути та підтримувати себе в тонусі. Аквааеробіка рекомендована людям різного віку й комплекції, з причин відсутності великих навантажень і завдяки профілактиці деяких захворювань.

Головна складова цих тренувань – вода. Вона створює сприятливі умови, при яких ефективність занять підвищується в кілька разів. Рівень навантаження на людський організм менший порівняно з заняттями на суші.

Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову й нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Під час тренувань відбувається і своєрідний масаж тіла водою. Завдяки йому шкіра стає більш зволоженою, пружною й еластичною. Водний масаж не дає накопичуватися в тренуваних м'язах молочній кислоті, тому навіть після найінтенсивніших тренувань немає больових відчуттів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і виправити поставу.

Людям, які страждають на варикозне розширення вен, заняття аквааеробікою полегшують роботу хворих судин, поліпшують циркуляцію крові в організмі, налагоджують відтік венозної крові.

Особливо корисні заняття аквааеробікою для дівчат, які мають зайву вагу. Ті, хто хоче схуднути, обирають заняття у воді з причини їхньої високої ефективності. Відбувається шляхом подолання опору води.

Додаткова кількість калорій втрачається внаслідок різниці між температурою: вода набагато холодніша, ніж тіло. Важливу роль має і наявність у цих заняттях психологічного моменту. Завдяки тому, що більша частина тіла прихована водою, люди з надлишковою вагою почуваються впевненіше й комфортніше. Вони займаються із задоволенням і в повну силу, не соромлячись. Гідромасаж, окрім того, ще й прекрасний засіб для боротьби з целюлітом.

Перед початком заняття рекомендовано трохи поплавати, щоб розігрітися, звикнути до водного середовища й температури води. Потім відбувається розминка, вправи основного комплексу і серія відновлювальних вправ. Як варіант, в основний комплекс можуть бути включені вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість, м'язову силу та гнучкість тіла.

Час та інтенсивність занять залежать від складу групи й підготовленості учасників. Як правило, на початковому етапі й людям зі слабким здоров'ям пропонують займатися 30 хвилин у помірному темпі. При переході на середній рівень підготовки тривалість тренування збільшується до 45 хвилин. Професійним же спортсменам і людям з гарною фізичною підготовкою рекомендовано тренуватися 60 хвилин, у швидкому темпі, з використанням додаткового обладнання: обважнювачів для ніг і рук, різних гантелей, м'ячів.

Існує кілька видів аквааеробіки:

- Aqua Jogging – імітація бігу у воді;
- Aqua Relaxation – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;
- Aqua Gym – силове тренування з використанням спеціального устаткування: плавучих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір;
- Aqua Box – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксингу;
- Aqua Cycle – вправи, що імітують їзду на велосипеді.

Кенго-джамп – це назва одного з методів тренування в фітнесі, який поєднує елементи аеробіки, акробатики та танцю. Цей метод активно використовується у різних тренувальних програмах для поліпшення фізичної форми, сили, гнучкості та розвитку координації.

Оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – “іксо-лоперс” (XO-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підошви черевик. Цей вид фітнесу особливо популярний серед молодіжного контингенту. Відомо, що під час бігу та стрибків на організм людини діє ударна сила, яка у два рази перевищує масу тіла. Тільки 25% енергії цієї дії поглинається м'язами, а 75% припадає на хребет і суглоби. Особлива конструкція взуття дозволяє зменшити навантаження на колінний, тазостегновий суглоби й хребет, але вимагає від учасників цієї фітнес-програми добре розвиненої координації рухів, відчуття рівноваги. Для цього необхідна спеціальна попередня підготовка. Загальна інтенсивність заняття – висока (шляхом підвищеної тонізації м'язів тулуба та, особливо, ніг.)

Основні особливості методики кенго-джамп наступні.

1. *Енергійність і ритмічність.* Кенго-джамп включає швидкі та енергійні рухи, які виконуються у ритмі музики. Це створює динамічну і емоційну атмосферу під час тренування.

2. *Аеробна активність.* Кенго-джамп активно використовує кардіо-вправи для підвищення серцевого ритму та спалення калорій. Це включає стрибки, біг, рухи з використанням рук та ніг.

3. *Елементи акробатики.* В методиці кенго-джамп можуть бути включені елементи акробатики, такі як сальто, кульбіт і підстрибування. Це додає розваги та виклику до тренування, а також сприяє розвитку силових та координаційних навичок.

4. *Гнучкість і розтяжка.* Вправи на розтяжку і гнучкість також можуть бути частиною методики кенго-джамп. Це допомагає поліпшити гнучкість м'язів, руховий діапазон суглобів і попереджує травми.

5. *Комбінації рухів.* Кенго-джамп охоплює різноманітні комбінації рухів, які виконуються в певному порядку і з різною інтенсивністю. Це дозволяє створити цікаві та варіативні тренувальні програми.

Важливо дотримуватись таких рекомендацій під час занять кенго-джампом.

1. *Розігрів.* Перед початком тренування проводиться розминка, щоб підготувати м'язи та суглоби до фізичної активності. Включають в розігрів і кардіо-вправи, статичні розтяжки й легкі рухи, щоб підвищити кровообіг і підготувати м'язи до руху.

2. *Правильна техніка.* Важливо навчитись правильно виконувати рухи кенго-джампу, слідкуючи за правильною позицією тіла і координацією рухів. Починають з базових рухів і поступово переходять до складніших комбінацій, пам'ятаючи про правильне виконання кожного руху.

3. *Поступовість.* Починають заняття з простих рухів і поступово переходять до складніших. Не слід намагатись виконувати складні комбінації відразу, варто стежити за адаптацією до навантажень і поступово збільшувати їх інтенсивність з часом.

4. *Безпека.* Необхідно звертати увагу на самопочуття під час тренування. Слухати власне тіло і не змушувати до перевантаження або болю. Постійно контролювати поставу й уникати ризикованих рухів, що можуть призвести до травм.

5. *Розтяжка та охолодження.* Після тренування проводять розтяжку м'язів для покращення гнучкості та зменшення м'язової напруги. Також не варто забувати про охолодження, зробивши легкі рухи або прогулянку для повільного зниження пульсу і повернення організму до спокійного стану.

6. *Відпочинок і відновлення* мають важливе значення після тренування кенго-джампом.

Є певні рекомендації щодо відпочинку і відновлення.

1. *Необхідно дати тілу достатньо часу для відновлення і відпочинку* після тренування. Важливо надати організму час для відновлення м'язів, зменшення запалення і відновлення енергії. Забезпечити достатню кількість сну та регулярні періоди відпочинку між тренуваннями.

2. *Після тренування кенго-джампом важливо відновити запаси енергії та поживних речовин в організмі.* Слід дотримуватись збалансованої дієти, яка включає високоякісні білки, комплексні вуглеводи та здорові жири. Також забезпечувати достатню кількість рідини для гідратації.

3. Слід проводити розтяжку м'язів після тренування, щоб покращити гнучкість і полегшити відновлення. Також можна скористатися м'яким масажем для полегшення м'язової напруги й сприяння відновленню.

4. Варто знати, що активний відпочинок також може бути корисним. Це може включати легкі прогулянки, йогу, плавання або інші форми низькоінтенсивної активності, які сприяють кровообігу, розслабленню м'язів і відновленню.

5. Обов'язково варто слухати власне тіло і відповідати на його потреби. Надати йому достатньо часу для відпочинку. Відпочинок є важливим елементом відновлення.

Серед видів рухової активності аеробного характеру значної популярності набувають інтервальна аеробіка, спінінг, Тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, слайд-аеробіка.

Інтервальна аеробіка посідає особливе місце серед програм аеробіки. Заняття складається з кількох блоків з чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, але й активними, і включати ряд силових вправ, а також вправи на розтягнення.

Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Спінінг (сайклінг) – групове заняття на спеціальних велотренажерах, під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку. Виконання вправ із різних вихідних положень, з різною потужністю та темпом обертання педалей сприяє отриманню різнобічного навантаження.

Найбільш модерновий напрямок у велоаеробіці – *аквасайклінг*. Це заняття на велосипедах у воді. Спеціально розроблені тренажери кріплять до дна басейну. Опір води створює додаткове навантаження на м'язи, тому ефект від тренування подвійний, не кажучи вже про позитивний емоційний заряд на весь день.

Тай-бо, бокс-аеробіка – програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв. При цьому метою є не досконале опанування технікою рухів, а отримання оптимального фізичного навантаження.

Слайд-аеробіка (slide) – силовий вид аеробіки. Під час занять одягають особливе взуття і ковзають по спеціальній гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра, лижника або ролера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, м'язи й суглоби. Це – оптимальний вид аеробіки для жінок, що бажають позбутися жирових відкладень на стегнах.

Кік-аеробіка – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність-координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Програма враховує вік і різні рівні підготовленості.

Тай-кік – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою. Тай-кік дозволяє не лише швидко досягти тренувального ефекту, але й навчитися прийомів рукопашного бою.

Особливо рекомендовано для тих, хто бажає досягти максимального ефекту під час спалювання підшкірних жирових відкладень.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Розглянути аспекти методики кенго-джамп.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоконтролю

1. Які основні види аквааеробіки?
2. Назвіть основні особливості методики кенго-джамп.
3. У чому особливість занять інтервальною аеробікою?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись з історією створення сайклінгу. Визначити структуру та елементи занять сайклінгом. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 4).

Таблиця 4

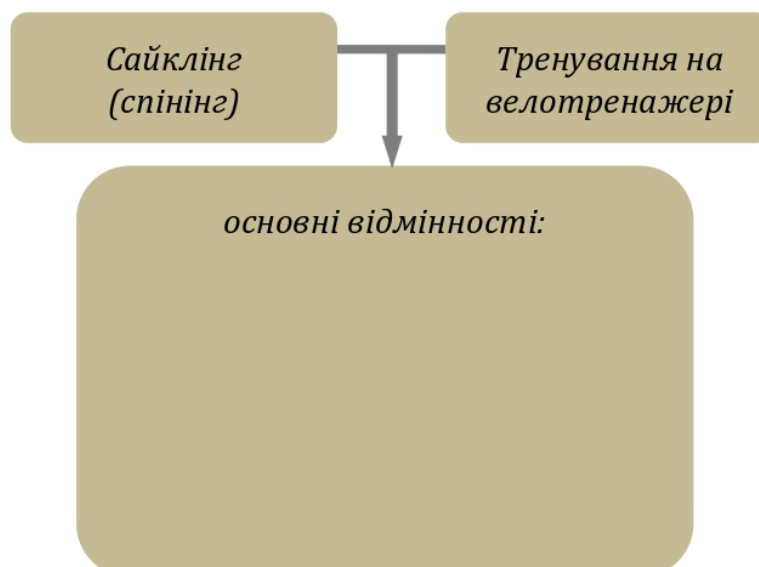
Сайклінг

структура заняття	компоненти заняття
...	...

Завдання 2. Визначити відмінність сайклінгу від тренування на велотренажері. Результати представити у вигляді заповненої схеми.

Схема 2

Сайклінг & велотренажер



*Самостійна робота 5.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі східних практик:
йога, фітнес-йога, аеро-йога**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних програм у фізичному вихованні та спорті, основою яких є східні практики.

Основні терміни та поняття: оздоровчі види гімнастики, йога, фітнес-йога, аеро-йога

План

1. Йога.
2. Фітнес-йога.
3. Аеро-йога.

Теоретичні відомості

За свідченнями фахівців, сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи: східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними. Східні системи (йога, цигун, ушу та інші) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено комплексності тріади: рух, дихання, свідомість. Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи. Європейські та американські системи гімнастики порівняно молоді.

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку “Розумне тіло” (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес.

Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини. Йога – дуже широке поняття, що містить одночасно й мету, і засоби досягнення цієї мети. Передовсім йога – це релігійно-філософська система. Суть світогляду йогів полягає у “з’єднанні” індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або Богом.

Своє життя йоги проводять у невпинному очищенні й удосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики.

Можливість впливати на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ заснована на давній вірі йогів у таємничу індивідуальну життєву силу – *кундаліні*, яка нібито дримає в нижній частині хребта, де розташований один із найважливіших нервових центрів. Фізичні вправи, вважають йоги, здатні розбудити цю силу, і вона, піднявшись у верхні частини тіла й об’єднавшись із *Праною* – животворною силою, яка наділяє людину надприродною енергією.

Для опанування цієї енергії Патанджалі (який об’єднав вчення в єдину систему світогляду) розробив восьмисходиноквий шлях “звільнення душі”, освоюючи який, людина підіймається сходинка за сходинкою до досконалості. Ось вони.

1. *Яма* – стриманість – заборона крадійства, брехні, насильства, прийняття подарунків, різко виражених і неконтрольованих емоційних вчинків.

2. *Ніяма* – культура й гігієна – зовнішнє і внутрішнє тілесне очищення, аскетизм і вивчення наук (здобуття теоретичних знань і практичних навичок).

3. *Асана* – положення, поза – виконання статичних фізичних вправ (поз).

4. *Пранаяма* – контроль за диханням – виконання вправ на дихання й харчування. У диханні йоги виділяють чотири фази: 1) вдих (пурака); 2) затримка дихання (кумбхака); 3) видих (речана) і 4) пауза після видиху.

Особлива увага приділяється другій фазі – затримці дихання, коли в організм посилено потрапляє Прана (життєва енергія, животворна сила).

Під час цієї фази, яка найскладніша і досягається тільки після тривалих тренувань, йоги виконують ряд самонавіювань. Прана потрапляє в організм і під час їжі. Ось чому йоги уважно, ретельно і довго пережовують їжу.

5. *Пратьяхара* – відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне й психічне розслаблення за допомогою самонавіяння. Розслаблення тіла настає тільки в результаті багаторазових тренувань. З часом відбувається автоматично.

6. *Дхарана* – увага – активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його, як мінімум, протягом 12 секунд.

7. *Дхіана* – споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта. Якщо концентрація уваги на об'єкті утримується протягом 144 с, що дорівнює 12 дхаранам, вважається, що Дхіана досягнута.

8. *Самадхі* – зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів. Якщо стан концентрації триває приблизно 29 хв, то Самадхі досягнуто. Йоги вважають, що в стані Самадхі відбувається повне проникнення в об'єкт концентрації. У цьому стані йог не може розмежувати свою особу й об'єкт концентрації. За твердженням йогів, не будь-який штучно викликаний стан є справжнім Самадхі. Справжнім Самадхі можна вважати такий стан, у результаті якого людина отримує нове безпосереднє знання. Якщо Самадхі досягається тільки фізичними маніпуляціями (Хатха-йога), то воно, як правило, не дає людині таких звершень. Перехід від одного ступеня концентрації до іншого здійснюється тільки за допомогою збільшення глибини концентрації й тривалості наполегливих тренувань.

Систему йоги поділяють на кілька видів: це Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога.

У *Мантра-йозі* концентрація здійснюється за допомогою особливих слів і виразів (мантр), які при безперервному повторенні впливають на деякі процеси в центральній і вегетативній нервовій системі. Коріння цієї техніки сягає глибокого минулого – племінних чаклунів і заклиначів. При вдалому підборі мантри можна звільнити нервову систему від деяких процесів гальмування, що блокують її.

Основа *Хатха-йоги* – це асани та пранаями. Існує понад 500 поз, з яких 50 є основними. Виділяють 3 групи поз (асан):

1) для медитації (концентрації) і релаксації (розслаблення);

2) для зміцнення тіла, вони нормалізують роботу внутрішніх органів і хребта;

3) для очищення системи травлення.

На початковій стадії виконання асан може викликати неприємні відчуття. З часом асани стають зручними для концентрації. Поза вважається засвоєною, якщо виконується без зусиль. За цієї умови можлива концентрація на різних частинах тіла або на біологічних процесах (пульс, дихання і так далі). У результаті тривалих тренувань йоги можуть впливати на кровообіг, на регулювання процесів у системі травлення і тощо.

Займатися вправами Хатха-йоги краще за все вранці, натщесерце. В інший час – не раніше, ніж через 3 години після прийняття їжі. Асани виконують у добре провітреній кімнаті, в одязі, який не ускладнює рух, на килимку. Спочатку виконують асани, потім – пранаяму.

Мета *Лайя-йоги* – пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі. Її основним засобом є медитація – розумова дія з метою введення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, супроводжуване тілесним розслабленням, відсутністю емоційних проявів, відчуженістю від зовнішніх об'єктів.

Об'єкти концентрації – специфічні слова (мантри), геометричні фігури (янтри), картини (даяти).

В основі хребта є життєво важливий центр – муладхара, у якому зберігається прихована нервова енергія, названа кундаліні. Символом її є змія, що згорнулася в спіраль. Пробудження і звільнення кундаліні, яке досягається шляхом психічної концентрації людини на центрі муладхари, і є основним моментом у Лайя-йозі.

У *Раджа-йозі*, за процедурою і технікою, схожою з Лайя-йогою, об'єкти концентрації пов'язані з вищими проявами свідомої діяльності людини. Раджа-йога покликана створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини. Існує думка, що Раджа-йозі обов'язково повинні передувати Хатха-йога і Лайя-йога.

Йога чудово підходить для групових занять. Заняття нею можна комбінувати із тренуваннями з будь-якого виду спорту для покращення результатів.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги й один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу.

Заглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани та пранаяма подані окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги передбачає виконання лише тих асан, до яких фізично готовий учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступнів, вона виконує тільки пози, які вдаються їй без особливих проблем. На наступному етапі виконують складніші асани тощо.

Фітнес-йога, також відома як йога-фітнес, є поєднанням елементів класичної йоги з фітнес-тренуванням. Вона спрямована на покращення

фізичної форми, зміцнення м'язів і сполучень, покращення гнучкості та збільшення витривалості.

У фітнес-йозі використовуються різні аспекти йоги, такі як асани (фізичні пози), пранаяма (дихальні вправи) і медитація, але з більшим акцентом на фізичну активність і кардіоваскулярну навантаженість. Це можуть бути динамічні йога-потоки, які включають плавні переходи між різними позами, а також вправи на зміцнення, гнучкість і розтяжку м'язів.

Одна з особливостей фітнес-йоги полягає в тому, що вона часто проводиться в груповому форматі під керівництвом інструктора. Це дозволяє створити динамічну та енергійну атмосферу, сприяє мотивації й взаємодії між учасниками.

Фітнес-йога може бути корисною для тих, хто шукає фізичну активність, а також релаксацію і стресове розслаблення. Вона також може бути доступною для різних рівнів фізичної підготовки, оскільки інструктори можуть адаптувати вправи до потреб і можливостей учасників.

Важливо зазначити, що фітнес-йога не є заміною класичної йоги, яка включає глибші духовні та філософські виміри. Проте, фітнес-йога може бути цінним способом займатися фізичною активністю, поліпшити рухові навички.

Аеро-йога, повітряна, флай, антигравітаційна або йога в гамаках – це сучасний фітнес-напрямок, який поєднує в собі фізичні вправи, елементи танців, гімнастики, пілатеса, акробатики, стретчингу і йогівські асани. Певним чином це сукупність фітнесу з духовними практиками. Подібне фізичне навантаження сприяє поліпшенню самопочуття, в тому числі й психологічного.

В основному класична йога завжди відбувалася на килимку для йоги – на землі. Однак є деякі припущення, що протягом тисячоліть віддані йоги гойдалися з дерев і вносили абсолютно новий сенс у відносно ручну практику. Складно точно сказати, коли й звідки з'явилася аеро-йога. Загалом, схоже, що вона розвивалась протягом багатьох років, але насправді не була представлена широким масам принаймні до 1990-х років.

Відомий гуру йоги Б. К. С. Айгенгар підвішував своїх студентів догори ногами та демонстрував величезну кількість переваг, які може принести інверсійна терапія. Але тоді він точно не мав доступу до того типу обладнання, яке є сьогодні в сучасних студіях аеро-йоги.

Спортивний напрямок був вигаданий американським хореографом Крістофером Харрісоном, який у своїх постановках використовував гамак для виконання складних трюків. Він зауважив, що після таких “польотів” поліпшується самопочуття, як на фізичному, так і на психологічному рівні. Харрісон вирішив поєднати трюки на гамаку і йогу, якою він активно займався. Аеро-йога передбачає виконання різних асан, причому навіть найскладніших і без істотної фізичної підготовки. Гамак в тренуваннях грає роль підтримувального пристосування, завдяки чому знімається напруга в хребті. Новий напрямок оцінили люди в усьому світі, і він став дуже популярним.

Від звичайної йоги аеро-йога відрізняється тим, що всі вправи виконуються в повітрі, в підвішеному стані за допомогою гамака. Його виготовляють зі щільної тканини, яку використовують у виробництві

парашутів. Вона витримує навантаження до 250 кг. Кріпиться гамак під стелею за допомогою альпіністського карабіна. Додатково до нього можуть приєднуватися різноманітні пристосування – ручки, стремена, м'які вставки тощо. Завдяки їх застосуванню можна збільшити спектр виконуваних елементів.

Тренування з аеро-йоги проходить в кілька етапів:

- підготовка, встановлення контролю над диханням;
- легка розминка;
- виконання простих асан, розтяжка;
- перехід до повітряних вправ з відривом від підлоги;
- виконання перевернутих асан – вниз головою;
- повне розслаблення або шавасана.

Показання і користь цього фізичного навантаження

Аеро-йогу рекомендується практикувати людям, які мають такі проблеми зі здоров'ям: порушення функціонування внутрішніх органів, вегето-судинна дистонія, артрит і артроз, порушення сну, м'язова гіпотонія, кіфоз, остеохондроз, сколіоз.

Також таке фізичне навантаження буде корисне тим, хто часто відчуває стрес, внутрішню нервову напругу, підвищену тривожність, втому, має проблеми з вестибулярним апаратом і затиски в м'язах. При правильному виконанні асан і регулярному проведенні тренувань аеро-йога має таку користь: тонізує м'язи та тренує тіло, усуває болі в спині, бореться з целюлітом і зайвою вагою, покращує кровотік, зміцнює та оздоровлює суглоби, тренує дихальну і , покращує роботу травної системи, усуває гіпертонію зі стресами та фобіями, покращує розтяжку і поставу, тренує координацію рухів, зміцнює пам'ять, знімає напругу з хребта, покращує розумові здібності.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Проаналізувати особливості восьмисхдинкового шляху системи йоги Патанджалі.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягають основні принципи йоги?
2. Назвіть відмінності фітнес-йоги від йоги.
3. Яка ключова особливість аеро-йоги?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами напрямку фітнес-йоги. Надати характеристику напрямкам фітнес-йоги. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 5).

Фітнес напрямки йоги

Програма	Основні характеристики програми
фітнес-йога	...
аеро-йога	...

Завдання 2. Ознайомитись зі сходишками йоги Патанджалі. Визначити назву і послідовність сходинок за наданим описом:



*Самостійна робота 6.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі оздоровчих видів гімнастики: пілатес, фітбол, каланетика, стретчинг**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних програм у фізичному вихованні та спорті, основою яких є оздоровчі види гімнастики.

Основні терміни та поняття: пілатес, фітбол, каланетика, стретчинг.

План

1. Пілатес.
2. Фітбол.
3. Каланетика.
4. Стретчинг.

Теоретичні відомості

Пілатес – це одна з програм, що недавно здобули визнання. У методі *Пілатесу* зібрані елементи різних напрямків фізичної культури – йога, акробатика, хореографія, але водночас він має загальні принципи, які зводять ці елементи в єдину систему. Цей метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом Пілатесом, спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їхнього тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Пілатес досяг величезних успіхів зі своєю школою. Він передавав учням знання про те, як правильно виконувати дихальні, фізичні вправи та вправи на розтягнення. Пілатес спілкувався з китайськими емігрантами й упровадив у свій комплекс вправ деякі принципи тренування Тай Чи (Tai Chi). Він розробив новий вид тренування і сам назвав його “методом пілатес”.

У програмі тренувань він застосовував різний інвентар, створений ним самим. Протягом сорокових років минулого століття школа Пілатеса була наймоднішим і трендовим закладом Нью-Йорка.

У всьому світі пілатес став поширеним заняттям. Учні Йозефа Пілатеса виробили кожен свій власний стиль пілатес і донесли його вже до своїх учнів. Форми пілатесу з м'ячем, для вагітних, для дітей стають усе більш привабливими.

Основними принципами методики Пілатесу є контроль, концентрація, усвідомлене дихання, центрування, розслаблення, скеровані рухи й координація. *Основні завдання* пілатесу – зміцнення м'язів, поліпшення координації й балансу тіла, поліпшення постави, стимулювання циркуляції й позитивне сприйняття власного тіла.

Існують три різновиди тренування Пілатес.

1. Тренування на підлозі. Ці комплекси вправ виконують на підлозі, в основному сидячи або лежачи. Комплекси можуть бути спрямовані на досягнення різних цілей, наприклад, зняття болювого синдрому в різних відділах хребта, для поліпшення постави.

2. Тренування зі спеціальним устаткуванням. Вправи також виконують на підлозі, але з використанням різного устаткування: кільце Pilates Ring, гантелі, гумові амортизатори, м'ячі.

3. Тренування на спеціальних тренажерах. Основна відмінність тренажерів Пілатес від звичайних полягає в тому, що опора, на якій перебуває людина, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи доводиться докладати додаткових зусиль, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні, при цьому тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не працюють при звичайних тренуваннях.

У тренуванні Пілатес основний акцент припадає на розвиток м'язів преса і спини, розвиваючи та формуючи так званий “м'язовий корсет”. Тренування цих каркасних м'язів, характерне для пілатесу, є основою інших тренувань, що поєднуються з багатьма іншими видами спорту. Різниця між тренуванням Пілатес для чоловіків і для жінок невелика, особливо на початку занять. Чоловіки можуть виявити, що їхні м'язи тугіші, ніж м'язи жінок, але вправи в Пілатесі можна з легкістю змінити, щоб розтягувати м'язи поступово. Можливість модифікувати вправи в Пілатесі є однією з характеристик, що дозволяє індивідуально добирати систему вправ для кожного, з урахуванням його індивідуальних потреб.

Фітбол – fit – оздоровлення, ball – м'яч. Ми зобов'язані появою фітболу швейцарській лікарці-фізіотерапевтці Сюзан Кляйнфогельбах, яка придумала його в 50-х роках минулого століття. Звідси й друга назва – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували винятково з лікувальною метою – для реабілітації хворих з порушеннями центральної нервової системи, тобто лікували хворих церебральним паралічем.

У наш час м'яч однаково надійно допомагає і хворим, і здоровим. Його застосовують на найрізноманітніших тренуваннях: від йоги й пілатесу до силових та кардіо вправ.

Різні гумові, набивні м'ячі, які традиційно використовували в основній гімнастиці й лікувальній фізкультурі, тепер застосовують і у фітнесі. В аеробіці особливо популярні програми зі спеціальним пластиковим м'ячем діаметром від 35 до 65 см. Це сприяє деяким ігровим моментам у занятті, забезпечує ретельне опрацювання окремих м'язових груп, розвиває відчуття рівноваги, покращує поставу, удосконалює координацію рухів.

Заняття фітболом дають унікальну можливість впливати на м'язи спини й хребта. Адже відомо, що хребет – це вісь організму, і його стан відбиває стан здоров'я людини. На додаток, експерти фітнесу радять тренувати м'язи живота тільки на м'ячі. І все тому, що при цьому працюватимуть не лише м'язи живота, але й м'язи-розгиначі спини. У житті ці м'язи працюють з м'язами живота єдиним “фронтом”, утворюючи м'язовий корсет талії, а в тренажерному залі й те, й інше доводиться тренувати окремо.

Вправи на фітболі дозволяють сформувати сильну й тонку талію і мати прекрасну поставу внаслідок сильних м'язів спини. Ідеальний м'язовий корсет талії можна порівняти з вагами, коли сила преса відповідає силі м'язів

попереку. У залі, як правило, тренують ці частини тіла окремо, але вгадати міру їх збалансованості просто неможливо.

Тренінг же на м'ячі унікальний тим, що він дозволяє досягти природної взаємодії м'язів талії, примушує “підлаштовуватися” один під одного м'язи живота й попереку, урівноважуючи їхню взаємну силу. Якщо говорити про тренінг на фітболі, то йдеться не лише про красиву й струнку талію й прекрасну поставу. Оздоровлювальний ефект вправ, які виконують на фітболі, набагато ширший:

- зміцнює серцевий м'яз, покращує кровопостачання всіх органів тіла, нормалізує кров'яний тиск;
- покращує роботу легенів, збільшує глибину дихання;
- покращує роботу хребців, забезпечує активну діяльність м'язів спини, плечей, попереку, грудей, шиї, живота, рук і ніг;
- дозволяє мати прекрасну фігуру і позбутися болю в суглобах, нормалізуючи їхнє функціонування;
- розтягнення на м'ячі сприяє прекрасному відновленню організму після фізичних навантажень;
- перехід від напруги м'язів до розслаблення під час виконання вправ, лежачи на м'ячі, сприяє зняттю психоемоційної напруги, що просто необхідне в наш стресовий час.

Окрім усього вище сказаного, фітбол не має вікових обмежень: корисний і дітям, і людям середнього й старшого віку.

Каланетика – це комплекс вправ, розроблений американкою Каллан Пінкней. Це вправи для всіх частин тіла, які засновані на різних видах східних гімнастик і містять спеціальні дихальні вправи. Каланетика заснована на вправах на розтяжку і на статичних вправах. *Мета* каланетики – змусити працювати глибоко розташовані м'язи. Під час виконання кожної вправи залучені всі м'язи тіла. За допомогою занять каланетикою можливо нормалізувати обмін речовин, зміцнити м'язи, зменшити вагу та об'єм тіла.

Основне *завдання* каланетики – навчитися керувати власним тілом.

Для всіх вправ у комплексі каланетики існує одна вихідна позиція – ноги на ширині плечей, спина випрямлена, живіт втягнутий. Потрібно затриматися в такому положенні на кілька хвилин і відчувати напругу всіх м'язів тіла.

Каланетика – це система фізичних вправ і методика фізичного виховання, яка поєднує елементи аеробіки, розтяжки, силових вправ і ритмічних рухів з метою покращення фізичної форми, розвитку гнучкості, координації, стійкості та розумово-емоційного самопочуття.

Основні принципи каланетики включають наступне.

1. Праця з м'язами. Вправи спрямовані на розвиток м'язової сили та витривалості шляхом використання різних вправ для різних груп м'язів.

2. Контроль рухів. Каланетика покладає особливий акцент на правильну техніку виконання рухів і контроль за ними. Це допомагає уникнути травм і максимізувати результати тренувань.

3. Гнучкість і розтяжка. Каланетика включає вправи на розтягування, які сприяють розслабленню м'язів і поліпшенню гнучкості.

4. Координація. Вправи з каланетики сприяють розвитку координації рухів і збалансованого контролю тіла.

5. Ритміка і музика. Каланетика часто виконується під акомпанемент музики, що додає ритму та енергії до тренувань.

Основні принципи каланетики базуються на ідеї, що фізичні вправи повинні бути доступними для всіх людей, незалежно від їх фізичного стану, віку та рівня підготовки. Каланетика прагне забезпечити комплексний розвиток організму, поєднуючи фізичні вправи з елементами розслаблення і медитації.

Стретчинг – це комплекс вправ, заснований на розтягуванні м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими й гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність. Існує декілька видів стретчингу: м'який (м'яка розтяжка), глибокий (активний розвиток гнучкості), статичний (використання методів статичного навантаження) і динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої).

Методика стретчингу (розтяжки) охоплює різні техніки та вправи, спрямовані на розтягнення м'язів і збільшення гнучкості тіла. *Основна мета* стретчингу полягає в поліпшенні рухового діапазону суглобів, збільшенні еластичності м'язів, попередженні травм і поліпшенні спортивних досягнень.

Основні принципи методики стретчингу включають наступне.

1. Поступовість. Розтяжка повинна проводитись поступово і повільно зі збільшенням інтенсивності. Перед початком стретчингу необхідно зрозуміти власні межі гнучкості й поступово працювати над їх розширенням.

2. Релаксація. Важливо розслабити м'язи перед початком стретчингу, щоб досягти більшого розтягування. Глибоке дихання і зосередженість допоможуть забезпечити розслаблення м'язів.

3. Тривалість. Розтяжка повинна тривати принаймні 15-30 секунд для кожної вправи. Це дозволяє м'язам відповідно розтягнутись і покращує гнучкість.

4. Безболісність. Розтяжка повинна бути комфортною і безболісною. Необхідно уникати різких рухів або надмірного навантаження, що може призвести до травм.

5. Індивідуальний підхід. Кожна людина має свої особливості та обмеження в гнучкості. Важливо враховувати свої індивідуальні можливості й працювати згідно з ними, не порушуючи власні межі.

Вправи стретчингу можуть бути різноманітними, включаючи статичні, динамічні, релаксаційні та комбіновані розтяжки.

Динамічні розтяжки. Ці вправи виконуються з рухом і мають на меті покращити гнучкість та руховий діапазон суглобів. Приклади динамічних розтяжок включають махи ногами, коливання руками, кругові рухи тулубом тощо. Ці вправи сприяють підвищенню кровообігу та розслабленню м'язів перед фізичною активністю.

Статичні розтяжки. Це тип розтяжок, при якому тримається статична позиція протягом певного часу, щоб досягти розтягнутості м'язів. У цьому випадку м'язи розтягуються до певної межі й утримуються в цій позиції

протягом кількох секунд. Приклади статичних розтяжок включають розтяжку стоячи, сидячи або лежачи, розтяжку окремих м'язових груп (наприклад, стегон, спини, грудей) або комплексні розтяжки для всього тіла.

Релаксаційні розтяжки. Це спеціальні вправи розтяжки, які проводяться для розслаблення тіла і зняття напруги. Вони зазвичай включають дихальні техніки, м'язове розслаблення і поступове розтягування різних м'язових груп.

Комбіновані розтяжки. Це поєднання різних видів розтяжок, таких як динамічні та статичні розтяжки, яке дозволяє працювати над різними аспектами гнучкості й покращувати руховий діапазон суглобів з різних кутів.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Розглянути ключові аспекти методики Пілатес.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоконтролю

1. Схарактеризуйте основу методики Пілатес.
2. У чому полягає вплив тренування по методу фітболу на організм?
3. Дайте визначення поняттю “стретчинг”.

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами методики каланетики. Розкрити основні принципи каланетики. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 6).

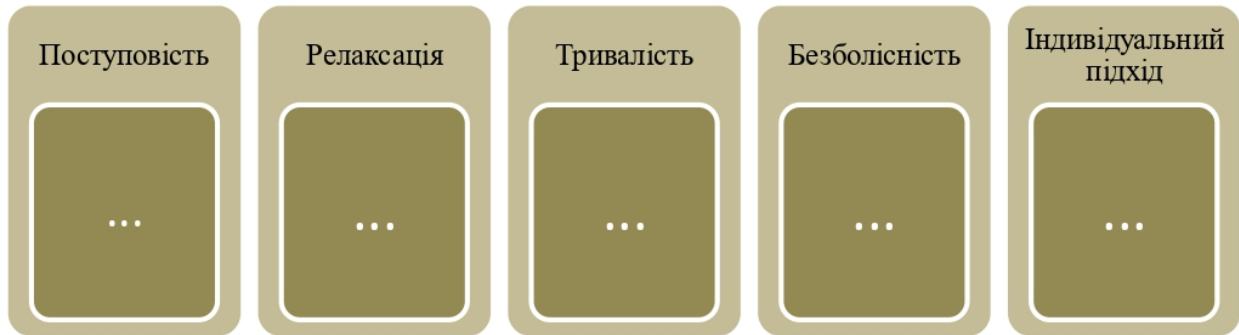
Таблиця 6

Принципи каланетики

Праця з м'язами –	...
Контроль рухів –	...
Гнучкість і розтяжка –	...
Координація –	...
Ритміка і музика –	...

Завдання 2. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами методу стретчингу. Схарактеризувати основні принципи стретчингу. Результати представити у вигляді заповненої схеми.

Принципи стретчингу



*Самостійна робота 7.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових вправ:
шейпінг, бодіпамп**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних програм у фізичному вихованні та спорті, основою яких є силові вправи

Основні терміни та поняття: силовий фітнес, силові програми, шейпінг, бодіпамп

План

1. Шейпінг
2. Бодіпамп

Теоретичні відомості

Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Серед групових програм, пропонованих спортивно-оздоровчими клубами, до 40-50% складають різні вправи для розвитку сили. Це вправи для всіх м'язів тіла й окремо для верхньої частини й для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні вільні ваги:

- гантелі;
- боді-бари (гімнастичні палиці);
- спеціальна штанга (памп);
- набивні м'ячі;
- гирі.

Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим фітнес-обладнанням.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, розтяжкою). Вони націлені переважно на розвиток опорно-рухового апарату. Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягти ефекту корекції будови тіла (зміни пропорцій частин тіла шляхом нарощування м'язової маси), розвитку сили та силовій витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії заняттями в тренажерному залі (використання тренажерних пристроїв дозволяє ізолювати навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і створювати безпечні умови для занять).

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що передбачає спеціальну програму фізичних вправ та

відповідну систему харчування. Тренування шейпінгом складається з комплексу вправ, які послідовно навантажують м'язи різних частин тіла.

Заняття з шейпінгу (використовуються вправи стато-динамічного характеру – у яких передбачено короткотривалі зупинки (на 0,5-1 с) у різні моменти циклу руху. Вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість м'язів, що значно утворює та підтримує м'язовий “тонус”. Власне слово “шейпінг” походить від англійського “shape”, що означає “форма”.

Кожну обрану м'язову групу “відпрацьовують” шляхом багаторазового повторення циклічної вправи. Характерним для шейпінгу є те, що навантажувані м'язи мало залучені в повсякденному житті. Також у шейпінгу дуже часто застосовують додаткові засоби, такі як гантелі, різні ваги, гімнастичні палиці тощо, які дозволяють відкоригувати недоліки фігури.

Найбільш активні навантаження в цьому напрямку спрямовані на груди, талію, сідниці та стегна.

Шейпінг передбачає два напрямки: катаболічне та анаболічне тренування. Кожний напрямок вирішує певні комплекси завдань.

Катаболічний напрямок спрямований на зменшення м'язової та жирової тканин, і для правильного обміну речовин вимагає переважання процесів розщеплення жирів, вуглеводів і білків (катаболізм), щоб заповнити енергетичні витрати організму.

Анаболічний напрямок, навпаки, спрямований на збільшення м'язів, він ґрунтується на процесах синтезу тканин (анаболізм).

Іноді шейпінг плутають з аеробікою. Найбільша відмінність між шейпінгом та аеробікою – це вид навантаження на організм. Шейпінг є більш силовим (анаеробним) видом тренування, аеробіка ж дає аеробне навантаження, вона більш тренує серцево-судинну та дихальну систему. Як правило, шейпінг передбачає комплексний підхід до створення гарного тіла, який містить не тільки фізичне навантаження, а й програму харчування та масажу.

Шейпінг – це методика фітнесу, спрямована на формування та моделювання фігури. *Основна ідея* шейпінгу полягає у використанні спеціальних вправ, які сприяють підтягнутості м'язів, зменшенню жирових відкладень і підвищенню загальної фізичної форми. Ось деякі *особливості методики* шейпінгу.

1. Загальна фізична активність. Шейпінг включає різноманітні вправи, що вимагають руху і зусиль. Це може включати аеробні вправи, такі як біг, скакалка або танці, а також силові вправи, спрямовані на роботу з окремими групами м'язів. Комбінація цих типів вправ допомагає розвивати витривалість, силу і гнучкість.

2. Використання різних тренувальних пристроїв. Методика шейпінгу може включати використання різних тренувальних пристроїв, таких як гантелі, гумові стрічки, фітболи тощо. Ці пристрої допомагають збільшити опір під час вправ і сприяють більш ефективному розвитку м'язів.

3. Орієнтованість на окремі зони тіла. Шейпінг може бути спрямований на певні зони тіла, такі як ноги, сідниці, стегна, живіт, руки та плечі. Вправи

розроблені таким чином, щоб активно працювати з цими зонами й надавати їм форми та підтягнутості.

4. Комбіновані тренування. В методиці шейпінгу часто використовуються комбіновані тренування, які поєднують аеробну активність з силовими вправами. Наприклад, можуть бути виконані серії вправ з гантелями для плечей, такі як вправа “Arnold press” або “Shoulder press”. Ці вправи спрямовані на розвиток і підтягнутість м’язів плечового поясу.

Також можуть бути включені вправи для роботи з ногами, наприклад, присідання з гантелями або випади. Ці вправи допомагають зміцнити м’язи ніг, особливо сідниці та квадрицепси.

Для роботи зі стегнами можуть використовуватися вправи, такі як “Sumo squat” або “Bulgarian split squat”. Ці вправи спрямовані на зміцнення і формування м’язів нижньої частини тіла.

Варто також виконувати вправи для роботи з животом, наприклад, “Crunches”. Ці вправи допомагають зміцнити м’язи й створити більш підтягнутий вигляд живота.

Необхідно пам’ятати, що ефективність методики шейпінгу залежить від правильної техніки виконання вправ, регулярності тренувань і поступового збільшення навантаження. Рекомендується проконсультуватися з тренером або фітнес-експертом, який допоможе скласти індивідуальну програму тренувань згідно з конкретними цілями та фізичними можливостями.

Бодіпамп – це заняття з невеликими штангами (пампами), від 2 до 20 кілограмів. Виконується без зупинки протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї усунені. Замість них – різні жими, нахили й присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендовано її лише фізично підготовленим людям.

Силове тренування має надзвичайно корисний вплив на організм людини, зокрема “м’язовий корсет” підтримує внутрішні органи, зміцнюються суглоби.

Чому гарний тонус і розвиток м’язів мають таке важливе значення? Як відомо, м’язи можуть пристосовуватися до навантажень; вони змінюються відповідно до обсягу й інтенсивності вправ. Майже протягом усієї людської історії праця була в основному фізичною, а не розумовою. Люди не мали потреби в додаткових вправах; вони мали потребу у відпочинку. Ще сто років тому фізичні зусилля, щодня прикладені середньостатистичною людиною, могли б довести до знемоги більшість сучасних городян.

То що ж відбувається з м’язами в нашому сучасному світі, що майже повністю перейшов на сидячий спосіб життя? Все дуже просто: коли ми не користуємося своїми м’язами, вони усихають й атрофуються. Не користуючись м’язами, ми втрачаємо їх. Цей процес починається у двадцятирічному віці, прискорюється після тридцяти років і стає майже необоротним після сорока. “Середня людина втрачає 50% своєї м’язової маси між 18 і 65 роками”, – пояснює доктор Ернст Йокль. Але наше тіло не повинне деградувати подібним чином. Ми можемо змінити становище на краще. Бодіпамп є конкретною програмою дій, що найкраще протистоїть руйнуванню м’язових волокон.

Сильні, підтягнуті м'язи дадуть можливість мати гарний вигляд і забезпечать добре самопочуття. Це позитивно відобразиться на заняттях спортом, навіть якщо грати у спортивні ігри тільки у вихідні дні.

Бодіпамп є комбінованою фітнес-програмою, яка містить силові вправи з використанням штанги. *Основна методика* бодіпамп полягає у виконанні вправ на різні групи м'язів з використанням легкої штанги та набору гирьових дисків.

Заняття бодіпамп можуть включати вправи для всього тіла, такі як присідання зі штангою, випади, вправи на м'язи грудей, спини, плечей, рук та стегна. Використання штанги та гирьових дисків дозволяє налаштувати навантаження залежно від конкретних потреб і фізичної підготовки.

Основна ідея бодіпамп полягає у виконанні багаторухових вправ з високою кількістю повторень і низькою вагою, що сприяє розвитку витривалості м'язів, силовій витримки та згорянню калорій. Вправи виконуються під музику з використанням спеціально розроблених музичних темпів, що допомагає синхронізувати рухи з музичним ритмом і забезпечує більш динамічне та енергійне тренування.

Важливим аспектом методики бодіпамп є належна техніка виконання вправ, правильне позиціонування тіла та уважне слідкування за диханням. Регулярні тренування з бодіпамп можуть допомогти покращити силові показники, зміцнити м'язи та покращити загальну фізичну форму.

Важливо пам'ятати, що перед початком будь-якої фізичної програми варто проконсультуватися з тренером або фітнес-експертом, особливо якщо є певні медичні обмеження чи травми.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Проаналізувати та порівняти катаболічний та анаболічний напрямки шейпінгу.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягають основні принципи шейпінгу?
2. Назвіть відмінності шейпінгу від аеробіки.
3. Схарактеризуйте основні засоби бодіпамп.

Завдання для самостійного виконання

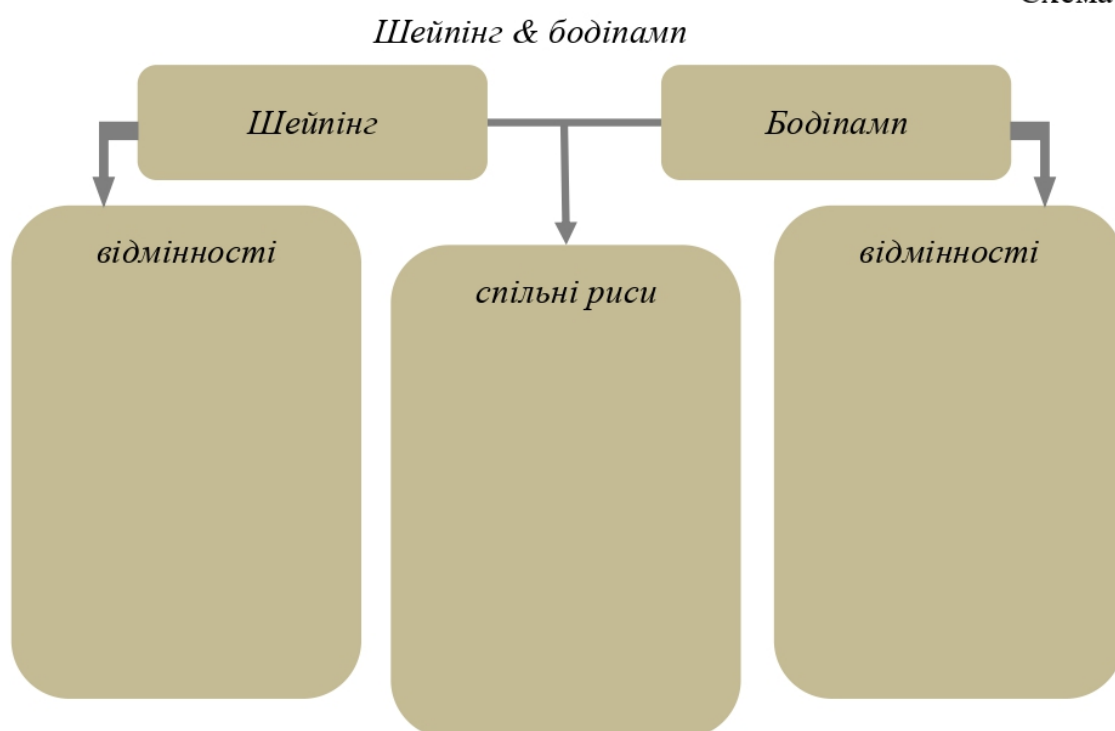
Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами методики шейпінгу. Визначити ключові особливості шейпінгу. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 7).

Шейпінг: особливості методики

1.	...
2.	...
3.	...
4.	...

Завдання 2. Визначити спільні риси та основні відмінності між заняттями шейпінгом та бодіпампом. Результати представити у вигляді заповненої схеми.

Схема 4



*Самостійна робота 8.***Сучасні фізкультурно-спортивні програми на основі силових видів спорту: бодибілдінг, кросфіт**

Мета: надання теоретичних відомостей щодо специфіки, змісту та принципів побудови сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті, основою яких є види рухової активності силового характеру

Основні терміни та поняття: силові види спорту, бодибілдінг, кросфіт, силові тренування

План

1. Бодибілдінг
2. Кросфіт
3. Силові тренування

Теоретичні відомості

Силові види спорту – це система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури та зміцнення здоров'я. За стереотипним уявленням фізкультурно-спортивні програми на основі силових видів спорту сприймають виключно як про засіб нарощування м'язової маси. Насправді силові види спорту – це система фізичних вправ, переважно з обтяженням, яка ґрунтується на наукових знаннях із фізіології, анатомії, основах харчування, а також техніки й методики виконання силових вправ.

До переліку силових (атлетичних) видів спорту включають важку атлетику, пауерліфтинг, бодибілдінг, гирьовий спорт, кросфіт. Цей перелік не є сталим, водночас на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту, як армрестлінг, стронгмен тощо.

Бодибілдінг – це система вдосконалення власного тіла, заснована на виконанні комплексу вправ, спрямованих на пропорційний розвиток м'язів. Спортсмени нарощують масу і розвивають м'язи, роблячи їх рельєфними. Окрім того, за допомогою бодибілдінгу тренують силу та витривалість. Є два основних *принципи бодибілдінгу*: систематичні тренування і послідовне нарощування навантажень. Велику роль відіграє правильне харчування – до і після занять. Бодибілдінг як вид спорту належить до родини неолімпійських дисциплін і офіційно визнаний в нашій країні.

Засновником бодибілдінгу вважають Фредеріка Мюллера, який виступав під сценічним псевдонімом Юджин Сандов. Ним було розроблено програму вправ із гантелями та гумовими амортизаторами, яку він узагальнено передав у підручнику “Побудова тіла”, виданому в Лондоні. Переклад авторського тексту Ф. Мюллера було здійснено дослівно, внаслідок чого й виник англomовний термін “бодібілдінг” (англ. боді – тіло, білдінг – будувати).

Розрізняють такі види бодибілдінгу:

- професійний;
- аматорський;
- жіночий.

До професіоналів відносять бодибілдерів, що стали переможцями кваліфікаційних змагань серед любителів і одержали за це професійну карту Міжнародної Федерації Бодибілдерів. Любителі, у свою чергу, це спортсмени, які не стали володарями професійної карти. Жіночий бодибілдинг також спрямований на формування мускулатури, що й оцінюється в першу чергу на турнірах бодибілдингу для жінок.

Тренування за методом бодибілдингу також стабілізує або знижує кров'яний тиск (йдеться про регулярні вправи з обтяженням, а не про важку атлетику), зміцнює м'язи спини, збільшує приплив крові до підшкірних клітин, що надає шкірі молодості й пружності. Це зменшує інтенсивність стресу й поліпшує функціонування імунної системи, що знижує ризик захворіти на рак чи серцево-судинними захворюваннями.

Фактично кількість калорій, що спалюються протягом дня, залежить не тільки від інтенсивності вправ, але й від того, наскільки розвинені ваші м'язи. Вони спалюють калорії, причому в буквальному значенні слова: процес окислювання в клітинах тіла створює енергію для вправ. Тому чим краще розвинені м'язи, тим легше залишатися худорлявим і підтягнутим.

Очевидно, що існує небезпека, пов'язана з підійманням дуже великої ваги, і багато важкоатлетів піддаються більш-менш серйозним фізичним нездужанням, характерним для цього виду спорту. Але бодибілдинг передбачає помірне силове тренування з суворо обмеженими рівнями опору й порівняно більшим обсягом різних вправ. Таким чином, при правильному підході й увазі до технічної сторони занять немає причин побоюватися травм під час тренування, якщо не зважати на болісні відчуття в м'язах і незначне запаморочення, які трапляються в будь-якому виді спорту.

Слід відзначити, що тренування за методом бодибілдингу є дуже гарним способом для вироблення більшої дисциплінованості й контролю в інших галузях людського життя. Коли розвивають своє тіло за допомогою тренувань, то приділяють більше уваги своєму раціону й звичкам харчування. Доведеться стежити за розкладом, щоб не пропускати тренування, а це означає чіткіше планування робочого дня. Погані звички, як от паління, надмірне вживання спиртного й подібні речі теж заважають фізичному розвитку.

Основна методика бодибілдингу передбачає виконання базових елементів (вправ). Основною умовою є постійна висока варіативність вправ з обов'язковим поступовим нарощуванням ваги, що не дозволяє м'язам звикати до навантажень. Вправи спрямовані на різні групи м'язів часто змінюються, збільшується кількість виконання вправи за один підхід (сет), змінюється амплітуда виконання вправ, також варіюється час відпочинку між підходами.

Кросфіт – це спортивна дисципліна, яка поєднує різні види фізичних вправ з метою розвитку загальної фізичної підготовки та покращення функціональної здатності організму. Історія виникнення і розвитку кросфіту має свої коріння у спортивних тренуваннях і змаганнях, що склалися з вправ загальної фізичної підготовки.

Кросфіт був створений у 2000 році групою фітнес-тренерів, очолюваних Грегом Глассманом, який розробив концепцію цієї тренувальної програми. Він

об'єднав елементи з різних видів спорту та фізичної активності, таких як легка атлетика, гімнастика, штанга, стрибки, плавання та інші, з метою створення комплексного й універсального підходу до тренувань.

Зараз кросфіт став популярним не тільки серед спортсменів, але й серед широкої аудиторії людей, які цінують активний спосіб життя і бажають покращити свою фізичну форму. Кросфіт також отримав визнання як спортивна дисципліна і включений до розкладу змагань, зокрема CrossFit Games – престижних змагань з кросфіту, де найсильніші спортсмени змагаються у різних вправах та тренуваннях.

Розвиток кросфіту призвів до створення спеціалізованих тренувальних центрів, де проводяться тренування з використанням методів кросфіту. Такі центри нерідко використовують різноманітне обладнання, включаючи штанги, гирі, лотки для стрибків, скакалки, м'ячі тощо.

Кросфіт є інтенсивною тренувальною програмою, яка поєднує різні види фізичної активності, включаючи силові вправи, кардіотренування та гімнастику. *Основна методика* кросфіту полягає у виконанні вправ високої інтенсивності з використанням функціональних рухів.

У тренуваннях кросфіту використовуються різноманітні вправи, такі як присідання, жим штанги, підтягування, стрибки, підйоми ваги, біг та багато інших. Важливо, що кросфіт ставить перед собою завдання розвитку універсальної фізичної підготовки, здатності до адаптації до різних фізичних вимог і ситуацій.

Основні принципи кросфіту включають різноманітність, функціональність, інтенсивність та постійне вдосконалення. Тренування кросфіту можуть бути індивідуальними або груповими, і вони спрямовані на розвиток силових показників, витривалості, гнучкості, швидкості, координації та багатьох інших фізичних якостей.

Один з головних принципів кросфіту – виконання вправ з високою інтенсивністю і за короткий час. Це робить тренування ефективними для збудження обміну речовин, збільшення силових показників і покращення загальної фізичної форми.

Різнманітне обладнання, що використовується в тренуваннях кросфіту, дозволяє розвивати різні фізичні якості та навички. Основні з них включають:

1) силу: використання штанги, гирі та інших важких предметів дозволяє розвивати м'язову силу у всьому тілі. Вправи, такі як присідання, жим штанги, станова тяга, підтягування, пуш-апи та інші, допомагають зміцнити м'язи та покращити силові показники;

2) витривалість: кросфіт охоплює тренування з високою інтенсивністю та короткими періодами відпочинку, що сприяє розвитку м'язової витривалості. Повторні вправи та тренування з використанням різних рухових патернів допомагають підвищити витривалість м'язів і кардіоваскулярну витривалість;

3) швидкість: вправи з кросфіту, які включають стрибки, біг, швидкі рухи та інші, допомагають розвивати швидкісні якості та реакцію;

4) гнучкість: кросфіт також охоплює розтяжку та вправи на гнучкість, що допомагають збільшити рухомий обсяг суглобів та розтягнути м'язи, забезпечуючи більшу гнучкість тіла;

5) координація та баланс: виконання різноманітних рухів і вправ, які вимагають взаємодії різних м'язових груп і покращеної рівноваги, сприяє розвитку координації та балансу.

Кросфіт надає можливість розвивати всебічну фізичну підготовленість та є ефективним методом розвитку сили, оскільки містить широкий спектр силових вправ. Основний принцип кросфіту полягає у використанні функціональних рухів, які сприяють розвитку м'язів у всьому тілі.

У тренуваннях кросфіту використовуються вправи з важкими вагами, такі як присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга, підйоми ваги, підтягування та інші. Ці вправи дозволяють збільшити силу м'язів, розвивають м'язову витривалість і сприяють збільшенню м'язової маси.

Кросфіт також використовує концепцію функціональності, що означає виконання вправ, які дозволяють покращити міцність, стійкість та контроль руху в реальних ситуаціях.

Додатково, кросфіт поєднує силові вправи з кардіотренуванням, що допомагає підтримувати кардіоваскулярну витривалість і сприяє спалюванню жиру. Комбінація силових вправ і кардіотренувань в одному тренуванні робить кросфіт відмінним методом для розвитку сили та загальної фізичної форми.

Силові тренування мають бути включені до занять новачків мінімум два дні на тиждень за рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини. Програма вправ повинна складатися з 8-12 повторень і залучати всі основні групи м'язів – спину, груди, плечі, руки, живіт і ноги.

І вільні обтяження, і тренажери дають гарний результат, і, за словами експертів, жоден з цих пристроїв не має явної переваги, тому це в основному справа вибору.

Тренажери – це гарна ідея для людей з надлишковою вагою або поганою фізичною підготовкою, оскільки вправи виконують в положенні сидячи з підтримкою спини. Але якщо тренажери не є доступним варіантом, гантелі гарний старт для зміцнення м'язів.

Що б ви не обрали, спочатку спробуйте виконати основні вправи. Для рук і верхньої частини тіла, спробуйте такі вправи:

- жими від грудей;
- розведення рук з гантелями;
- жими від плечей над головою;
- вправи для біцепсів;
- екстензії для трицепсів.

Роботу над нижньою частиною тіла не починайте з випадів і присідань, які можуть створити дуже велике навантаження на слабкі суглоби. Замість цього спробуйте:

- екстензії квадрицепсів для передньої поверхні стегна;
- згинання біцепса стегна для задньої поверхні стегна;

– підйом ноги в положенні стоячи або лежачи на боці для розробки внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна.

І не забудьте зміцнювати свої “центральної” м’язи – м’язи живота і нижнього відділу спини. Згідно з Карвер, стабільність центральної частини тіла – це ключ до профілактики травм. “Людина з сильно розвиненими верхніми кінцівками, але погано розвиненою центральною частиною тіла може заподіяти собі шкоду, наприклад, виконуючи згинання біцепсів”.

Методичні вказівки

1. Ознайомитись з теоретичними відомостями.
2. Розглянути основні аспекти методики бодибілдінгу.
3. Виконати завдання самостійної роботи.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає вплив тренування по методу бодибілдінгу на організм?
2. Дайте визначення поняттю “Кросфіт”.
3. Назвіть основні рекомендації щодо силового тренування.

Завдання для самостійного виконання

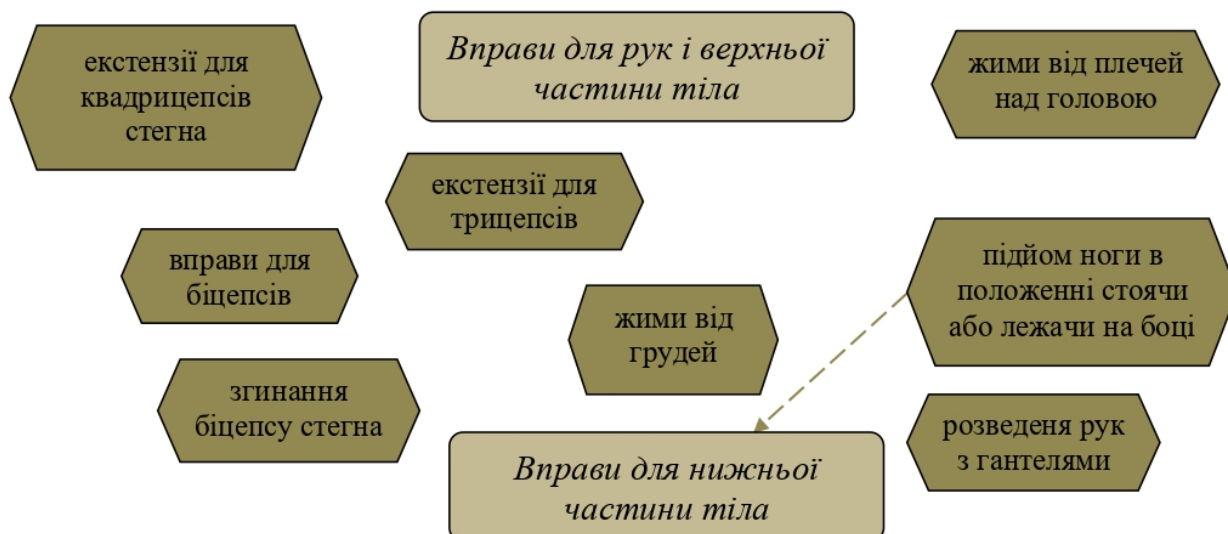
Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами методики бодибілдінгу і кросфіту, визначити методику та основні принципи. Результати навести у вигляді таблиці (табл. 8).

Таблиця 8

Фізкультурно-спортивні програми на основі силових видів спорту

Програма	Методика	Принципи
бодибілдінг
кросфіт

Завдання 2. Ознайомитись із загальними рекомендаціями до силових тренувань. Визначити до якої групи відносяться вправи за назвою:



ГЛОСАРІЙ

Аеробіка з м'ячем – один з популярних варіантів аеробних вправ, де використовується м'яч для різних рухів, ударів, кидків та тренувальних комбінацій.

Аеро-йога – це сучасний фітнес-напрямок, який поєднує в собі фізичні вправи, елементи танців, гімнастики, пілатесу, акробатики, стретчингу і йогівські асани.

Аквааеробіка – це один з різновидів аеробіки, під час якої тренування відбуваються в басейні.

Бодибілдінг – це система вдосконалення власного тіла, заснована на виконанні комплексу вправ, спрямованих на пропорційний розвиток м'язів.

Бодіпамп – це заняття з невеликими штангами (пампами), від 2 до 20 кілограмів.

Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини, релігійно-філософська система.

Каланетика – це комплекс вправ для всіх частин тіла, який заснований на різних видах східних гімнастик і містить спеціальні дихальні вправи.

Кенго-джамп – це один з методів тренування в фітнесі, який поєднує елементи аеробіки та акробатики, що виконуються у спеціально винайденому взутті “іксо-лоперс” (XO-Lopers) (пружна пластина прикріплена до підошви черевик).

Класична аеробіка – це форма фізичної активності, яка поєднує кардіоваскулярні вправи з музикою і хореографією.

Кросфіт – це спортивна дисципліна, яка поєднує різні види фізичних вправ з метою розвитку загальної фізичної підготовки та покращення функціональної здатності організму.

Пілатес – це метод удосконалення тіла, спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їхнього тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Слайд-аеробіка (slide) – силовий вид аеробіки з рухами на кшталт ковзаняра/лижника/ролера, що виконується у спеціальному взутті, яке ковзає на спеціальній гладкій доріжці.

Спінінг (сайклінг) – групове заняття на спеціальних велотренажерах, під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку.

Степ-аеробіка – вид аеробіки, особливістю якої є використання спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках, а також використовувати платформу при виконанні вправ для черевного преса, спини тощо.

Стретчинг – це комплекс вправ, заснований на розтягуванні м'язів.

Тай-бо, бокс-аеробіка – програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв.

Тай-кік – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою.

Терра-аеробіка – напрямок оздоровчого фітнесу, який є низькоударним високоінтенсивним кардіотренуванням з використанням спеціального комплекту амортизаторів (гумових джгутів – *террабанда*), які фіксуються одночасно на руках і ногах, створюючи єдину взаємопов'язану систему.

Фітбол – це один із напрямів оздоровчої аеробіки, в процесі якого використовується еластичний м'яч великого діаметра.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги й один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу.

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що передбачає спеціальну програму фізичних вправ та відповідну систему харчування.

ЛІТЕРАТУРА

Використана:

1. Аніщенко О. В., Яковець Н. І. Сучасні педагогічні технології. Курс лекцій : навчальний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2007. 199 с.
2. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
3. Блавт О. З., Корягін В. М. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті : монографія. Львів : Львівська політехніка, 2019. 235 с.
4. Інноваційні освітні технології : навчально-методичний посібник / упорядник Л. М. Прокопів. Івано-Франківськ, 2020. 172 с.
5. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії / під заг. ред. О.А. Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2018. 131 с.
6. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.
7. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
8. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
9. Освітні технології : навчально-методичний посібник / за ред. О. М. Пехоти. Київ : А.С.К., 2003. 255 с.
10. Педагогічні технології в підготовці вчителів : навчальний посібник / кол. авторів ; за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2018. 457 с.
11. Потужній О. В., Постернак І. В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. *Молодий вчений*. Одеса, 2019. № 4.1 (68.1). С. 164 – 167.
12. Потужній О., Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. Київ, 2022. № 2. С. 104 – 111.
13. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія за заг. редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 50 – 59.
14. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.
15. Роман С. В. Науково-теоретичні основи побудови педагогічної системи формування еколого-гуманістичних цінностей у процесі шкільної хімічної освіти. *Науковий вісник Донбасу*. Луганськ, 2013. № 1. URL: <http://surl.li/huxgf> (дата звернення: 09.05.2023).
16. Стасюк Р. М. Силові види спорту : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.

17. Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків, 2013. 117 с.
18. Технології профільного навчання : колективна монографія / за наук. ред. Г. О. Васьківської. Київ : Педагогічна думка, 2020. 304 с.
19. 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 : УжНУ, Говерла, 2015. 88 с.
20. Фізичне виховання : методичні рекомендації щодо використання оздоровчих систем для усунення відхилень у стані здоров'я для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ спеціальної медичної групи / уклад. О. Є. Гладир. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. 47 с.
21. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
22. Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навчальний посібник. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. 132 с.
23. Adam M. R. Aqua Fitness. New York, NY : DK ADULT, 2002. 160 p.
24. Bishop J. G. Fitness through Aerobics. London : Pearson, 2013. 288 p.
25. Boyle C. 30 minutes pool exercises for seniors.: 40+ Easy Water Aerobic Workouts and Stretches to Improve Balance, Mobility, and Flexibility, Manage Arthritis and Hip Surgery Pain, and Prevent Falls. Michigan : Independently published, 2023. 67 p.
26. Dhari Ch. 30 best water aerobics : Effective Exercises for Body Fitness, Strength training, Deep relaxations, Injury healings and Body rehabilitations. Michigan : Independently published, 2021. 67 p.
27. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. Journal of History Culture and Art Research. Karabuk, 2019. Vol. 8 (2), June. P. 93 – 101.
28. Diamond-Walker N., Striano P. Stretching for Beginners: Improve Flexibility and Relieve Aches and Pains with 100 Exercises and 25 Simple Routines. Berkeley, California : Rockridge Press, 2019. 200 p.
29. Doto B. The Power of Stretching: Simple Practices to Promote Wellbeing. London : Fair Winds Press, 2020. 128 p.
30. Fitschen P. J., Wilson C. Bodybuilding: The Complete Contest Preparation Handbook. Illinois : Human Kinetics, 2019. 240 p.
31. Havard M. Pilates for Everyone: 50 Exercises for Every Type of Body. Dubai, UAE : Alpha, 2021. 256 p.
32. Hughes F. The Ultimate No Equipment Fitness Program: 100 High-Intensity Aerobic Workouts No Equipment Required 20 Minutes or Less Per Workout. Michigan : Independently published, 2018. 43 p.
33. Hunt K. Bodybuilding For Beginners: A 12-Week Program to Build Muscle and Burn Fat. Berkeley, California : Rockridge Press, 2019. 121 p.

34. Katz J. *Your Water Workout: No-Impact Aerobic and Strength Training From Yoga, Pilates, Tai Chi, and More*. New York City, US : Harmony, 2023. 208 p.
35. Lawrence R. *The Little Book of Pilates*. Chichester West Sussex, UK : Summersdale, 2023. 128 p.
36. Lee B., Glassman G. *101 Best Jump Rope Workouts: The Ultimate Handbook for the Greatest Exercise on the Planet*. Hobart, New York : Hatherleigh Press, 2018. 281 p.
37. Mankin M. *Pajama Pilates: 40 Exercises for Stretching, Strengthening, and Toning at Home*. San Francisco : Chronicle Books, 2021. 112 p.
38. Nelson A. G., Kokkonen J. *Stretching Anatomy*. Illinois : Human Kinetics, 2020. 264 p.
39. Oren G. K. *Anatomy of fitness yoga : The Trainers Inside Guide To Your Workout*. Heatherton Vic, Australia : Hinkler Books Pty Ltd, 2017. 192 p.
40. Pahmeier I., Niederbaumer C. *Step Aerobics: Fitness Training for Schools, Clubs and Studios*. Aachen, Germany : Meyer & Meyer Sport, 2001. 144 p.
41. Pohlman D. *Yoga Fitness for Men: Build Strength, Improve Performance, and Increase Flexibility*. New York, NY : DK, 2018. 192 p.
42. Powers J. *Progressive Calisthenics: The 20-Minute Dream Body with Bodyweight Exercises*. South Carolina, US : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. 158 p.
43. Rey N. *Fitness Log: 100 Days of Change*. San Francisco : New Line Books, 2021. 222 p.
44. Siler B. *The Pilates Body : The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening and Toning Your Body – Without Machines*. Las Vegas, NV : Harmony, 2000. 208 p.
45. Stevenson S. W. *Be Your Own Bodybuilding Coach: A Reference Guide For Year-Round Bodybuilding Success*. Georgia : Integrative Bodybuilding, LLC, 2018. 440 p.
46. Toomey T.-C. *How I Became The Fittest Woman On Earth: My Story So Far*. Southwick : Southwick publishing PTY LTD, 2018. 200 p.
47. Tran S. B. *Stability Ball Workouts for Seniors: Feel Better Than Ever by Improving Your Balance, Core Strength, and Flexibility with Safe and Effective Stability Ball Exercises*. Michigan : Independently published, 2023. 167 p.
48. Van Great A. W. *Bodybuilding for Beginners: The Scientific Approach to Muscle Hypertrophy: Exercises and Programming to get Bigger and Stronger*. Michigan : Independently published, 2023. 223 p.
49. Ward T. *Science of Pilates: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice*. New York, NY : DK, 2022. 224 p.
50. Warman J. *Water Aerobics For Seniors: Complete Guide To No-Impact Water Exercises For Seniors & Everyone Else To Help You Lose Weight And Tone Your Body*. Michigan : Independently published, 2020. 74 p.
51. Willis G. *Water Aerobics for Seniors Simplified: Step-By-Step Guide to Low and No Impact Water Exercises for Seniors Made Easy for Beginners*. Michigan : Independently published, 2022. 100 p.

52. Wisherty A. Gifts for CrossFit: 100 Jokes about CrossFitters - The Ultimate Funny Gift for CrossFit Enthusiasts (100 Jokes about Everything!). Michigan : Independently published, 2023. 102 p.

53. Yoon J. Better Stretching: 9 Minutes a Day to Greater Flexibility, Less Pain, and Enhanced Performance, the JoeTherapy Way. St. Martin, U.S. : St. Martin's Essentials, 2020. 208 p.

Рекомендована:

основна:

1. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2023. 71 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

3. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : курс лекцій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 76 с.

4. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : УжНУ, Говерла, 2020. 104 с.

додаткова:

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *Innovations and prospects in modern science*. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SSPG Publish (Stockholm, 20-22 November 2023). Stockholm, 2023. С. 345-361.

2. Жамардій В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2018. Випуск 22. С. 87 – 91.

3. Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Россипчук І. О. Організація спортивно-масової роботи : методичні вказівки. Київ : КНУБА-Талком, 2023. 30 с.

4. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Козенко С. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : методичні рекомендації. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2023. 75 с.

5. Молотильнікова В., Войчун О. Зміст фітнес-програм для різних груп населення задля досягнення оптимального фізичного вдосконалення. *SWorldJournal*. Свиштов, 2023. Issue 4(22-04). С. 87 – 92.

6. Наливайко В., Лошицька Т., Скірта О. Поширеність фітнес-програм силової спрямованості та рекомендації щодо їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* :

матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 34 – 40.

7. Robinson L. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. Hachette, UK : Kyle Books, 2022. 208 p.

8. Walker A. Water Aerobics Instructor Handbook. South Carolina,US : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. 236 p.

Інформаційні джерела:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: <http://surl.li/syecs> (дата звернення: 20.02.2023).

2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: <http://surl.li/hiith> (дата звернення: 20.02.2023).

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Омельяненко Галина Анатоліївна
Тищенко Валерія Олексіївна
Парій Світлана Борисівна

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності “Середня освіта”
освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)”

Рецензент *А.В. Сидорук*
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*
Коректор *С.Б. Парій*