

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

*Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 2-го курсу
IV медичного факультету*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

***Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 2-го курсу IV медичного факультету***

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 7 від 31.08.2020.

**Харків
ХНМУ
2020**

Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу ІV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. – Харків : ХНМУ, 2020. – 28 с.

Упорядники А. Г. Істомін
 С. В. Лапко
 Н. В. Стратій
 О. Г. Корчевська

Тема 1. Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати види фітнесу та різноманітні програми аеробіки.

Мета заняття:

Розглянути різноманітні фітнес-програми

Фітнес-програми як форми рухової активності.

Графологічна структура теми

Вступ	20 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	40 хв
Розгляд різноманітних фітнес-програм	40 хв
Розгляд фітнес-програм як форм рухової активності	70 хв
Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Різнманітні фітнес-програми	Ознайомлення з видами програм
3	Фітнес-програми як форми рухової активності	Розгляд форм рухової активності
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

1. Групові програми фітнесу

Зараз фітнес розділяється на два види: *indoor* (всередині приміщень) і *out-door* (будь-які види фітнесу поза закритих приміщень, на відкритому повітрі), які в свою чергу поділяються на групові та індивідуальні.

Основна мета групових занять – позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них відносяться кардіореспіраторна витривалість (кардіотренування), м'язова сила і витривалість, гнучкість, координація, корекція фігури, регуляція психофізичного стану.

Силкові види фітнесу:

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

Циклічна аеробіка, інтервальна аеробіка, програми з елементами **східних видів єдиноборств**. Особливим попитом останнім часом користуються заняття, в основі яких лежать елементи **афро-бразильської боротьби – капосейра**. У самостійний блок також виділяються **координаційні тренування**.

Програми на гнучкість

Комбіновані види аеробіки

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених в спорті – кругові тренування. Серед новинок слід відзначити програму NIA (NIA), що з'єднала елементи східної та західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, теквондо, айкідо, йоги.

Ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми відносяться до м'якого фітнесу і є прекрасним засобом для зняття стресу, поліпшення не тільки фізичного, а й психічного здоров'я.

Фітнес з використанням тренажерів. Зараз в оздоровчому фітнесі широко застосовуються різні кардіотренажери: бігові доріжки (тредміле), велотренажери, еліптичні, або крос-тренажери, гребні тренажери, степ-тренажери.

2. Фітнес-програми як форми рухової активності

Класифікація фітнес-програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг, аеробіка і стретчинг, оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж, оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т. п.).

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

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

Контрольні питання

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Ментальний фітнес.
3. Які силові види фітнесу вас відомі?

4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.
5. Координаційне тренування.
6. Яке обладнання для координаційного тренування ви знаєте?

Рекомендована література

Базова:

1. Кашеварова Л. Кольоросприйняття / Л. Кашеварова // Дошкільне виховання. – 2005. – № 2. – С. 5–14.
2. Козлова С. А. Дошкільна педагогіка / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр "Академия", 2000. — 416 с.
3. Люблинская А. А. Очерки психического развития ребенка / А. А. Люблинская. – Москва : Акад. пед. наук РСФСР, 1959. – 330 с.
4. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
5. Шевченко О. В. Основи ритміки та хореографії : навч. посібник / О. В. Шевченко, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2006. – 142 с.
6. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84.
7. Катлін Керр. Атлетік джорнел / Керр Катлін // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8.
8. Виноградов Г. П. Теоретичні та методичні основи фізичної реакції (на прикладі занять з обтяженнями): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 1998. – 48 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm – бібліотека Запорізького національного технічного університету
2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html>
3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> – Реферати українською
4. <http://studopedia.org/12-49334.html> – Студопедія.Орг

Тема 2. Створення нових фітнес-програм. Принципи побудови фітнес програм та планування заняття з фітнесу.

Підходи до обрання виду фітнесу за мотиваційним фактором та за типом темпераменту

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 години

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець повинен знати види фітнес-програм, основні принципи побудови фітнес-програм та планування заняття з фітнесу.

Мета заняття:

1. Розгляд видів фітнес-програм.
2. Ознайомлення з основними принципами побудови фітнес-програм та планування заняття з фітнесу.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв
Розгляд видів фітнес-програм	35 хв
Ознайомлення з принципами побудови фітнес-програм та планування заняття з фітнесу	35 хв
Підведення підсумків	5 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Види фітнес-програм	Розгляд видів фітнес-програм
3	Принципи побудови фітнес-програм та планування заняття з фітнесу	Надання основних принципів побудови фітнес-програм та планування заняття з фітнесу
		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Види фітнес-програм

У структурі фітнес-програми виділяють такі компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може коригуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів, або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури і силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);

- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг.

Принципи побудови фітнес-програм для тренування:

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- режим або тип тренувань;
- частоту занять;
- тривалість кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Планування занять з фітнесу

Навколо занять фітнесом виникло чимало міфів і помилкових думок. Фахівці беруться перевіряти, наскільки достовірна інформація, яку багато хто приймає за правило.

Заняття фізкультурою на порожній шлунок. За останніми даними експертів у галузі харчування і фахівців із фітнесу, заняття на порожній шлунок призводять до підвищеної й швидкої стомлюваності. Організм втомлюється ще до того, як приєднується метаболізм і починається згорання жиру. Але займатися з переповненим шлунком – теж помилка. Достатньо з'їсти за годину до занять невелику порцію корисної й здорової їжі, наприклад, фрукти або печиво.

Біодобавки необхідні при заняттях фітнесом. Насправді, найкращий вітамінний комплекс не замінить повноцінного збалансованого харчування. Вітаміни можна брати тільки як додаток до раціону, але не як основу харчування.

Контрольні питання

1. Перерахуйте цільові компоненти фітнес-програм.
2. Що таке стретчинг та яка його фізіологічна основа?
3. Назвіть основні характеристики стретчингу.
4. Перерахуйте основні моменти, які треба враховувати перед складанням фітнес-програм.
5. Які основні фізичні властивості має розвивати людина?
6. Що таке «кардіореспіраторний компонент» у фітнес-програмах?
7. Вкажіть «додаткові» компоненти фітнес-програм.

Рекомендована література

Базава:

1. Андреева О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С. 19 – 23.
2. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. В. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.

3. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків, 2013. – № 3. – С. 31–34.

4. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини // науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Вип. 9. – Харків : ХДАФК, 2008. – С. 31–34.

5. Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13–14 років засобами спортивного орієнтування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Я. П. Галан. – Київ, 2015. – 20 с.

6. Гониянц С. А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее / С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 55–57.

7. Демченко О. А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / О. А. Демченко. – Москва, 2007. – 211 с.

8. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності / Т. Ю. Круцевич, В. І. Воронова, О. Л. Благий. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 200 с.

9. Андреева О. В. Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. / О. Я. Андреева. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Р. Ю. Кузмичова, 2011. – С. 335–339.

Допоміжна:

1. Манучарян С. В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С. В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 междунауч. конф. (25 нояб. 2008 г.); Харьк. ГАДИ. – Белгород–Красноярск–Харьков, 2008. – С. 69–74.

2. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14: у 4 т. – Т. 4. – С. 142–145.

3. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9–22.

4. Реховская С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец 13. 00. 04 / С. Н. Реховская. – Санкт-Петербург, 2007. – 21 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page10.html – Відділ інформаційно-технічного забезпечення Луцького НТУ

2. <http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fv/4kurs/lek/10.pdf> – бібліотека ЛДУФК
3. http://www.nbu.gov.ua/old_jm/soc_gum/fvs/2008_3/1/Pavlova_Zendyk.pdf – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського
4. <http://medbib.in.ua/struktura-soderjanie-zanyaty-ozdorovitelnyimi.html> – medbib.in.ua – Медична Бібліотека

Тема 3. Сучасні тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Протипоказання до занять

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати протипоказання до занять та варіанти самостійних занять фітнесом.

Мета заняття:

1. Ознайомитись з сучасними тенденціями розвитку оздоровчого фітнесу.
2. Розглянути основні принципи самостійних занять фітнесом.
3. Знати, які є протипоказання до занять.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	40 хв
Розгляд програм оздоровчого фітнесу	50 хв
Ознайомлення з самостійними заняттями фітнесом	30 хв
Розгляд протипоказань до занять	50 хв
Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань, музичний супровід.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу	Ознайомлення студентів з тенденціями розвитку і функціонування програми оздоровчого фітнесу
3	Самостійні заняття фітнесом	Розгляд основних принципів самостійних занять фітнесом
4	Протипоказання до занять	Ознайомлення з протипоказаннями до занять
5		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена.

Одним із таких понять є поняття фітнесу. Воно має найрізноманітніше тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічної та методичної плутанини. Слово “фітнес” (від англ. fit) має широке коло визначень: придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, відповідний, готовий.

Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів. Загальний фітнес більш за все асоціюється з нашим уявленням про здоров’я та здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, що забезпечують рухову активність без зайвого функціонального напруження організму.

Планування самостійних занять фізичними вправами

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

- дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- завдання на подальший період навчання;
- місця занять та їх обладнання;
- засоби та дозування вправ;
- фізичні вправи, що плануються на даний період;
- методи тренування;
- кінцевий результат.

Залежно від стану здоров’я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів – від вимог навчальної програми з фізичного виховання до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту.

Основні документи, що стосуються планування самостійних занять

Самостійні заняття різними видами спорту – плавання, атлетична гімнастика.

Зимові види фізичних вправ

Найбільш універсальним засобом оздоровчого впливу на організм є зимові види фізичних вправ, особливо ходьба на лижах.

Протипоказання для занять фітнесом

Найголовніше: не існує таких захворювань ні у молодих, ні у людей похилого віку, які, не заважаючи рухам, не дозволяли б людині займатися будь-яким видом аеробіки або плаванням.

Однозначним протипоказанням до високоінтенсивного тренування є відновний період після перенесеного захворювання з лікуванням антибіотиками.

Після переломів і розтягувань дотримуйтеся рекомендацій лікаря і не приходьте в клуб раніше зазначеного лікарем терміну .

У період вагітності слухайте тільки лікаря і, звичайно ж, своє тіло. Так, у період вагітності повністю виключаються:

- все травмонебезпечні елементи – стрибки, біг, махи (у тому числі в плаванні);
- глибокі і різкі присідання;
- нахили;
- активні розтяжки і прогини спини;
- різні скручування і нахили, які можуть призвести матку в стан гіпертонусу.

Зверніть увагу на ризики, про які, перш ніж прийти у фітнес-клуб, потрібно поговорити з лікарем.

- висока температура тіла.
- нескладний перелом одного чи двох хребців у грудному або поперековому відділах хребта; після перерви (не менше року) при відсутності болювого синдрому можна відновити заняття танцями;
- переломи кісток кінцівок, ускладнені ушкодженням периферичних нервів з наявністю яскраво вираженого порізу кінцівок (у даному випадку заняття поновлюються тільки після дозволу лікаря);
- наявність штучного суглоба;
- повна нерухомість одного з суглобів нижньої кінцівки;
- аномалія розвитку нижньої кінцівки, яка ускладнює процес ходьби і стояння;
- порушення зв'язкового апарату колінного суглоба (нестабільний суглоб);

- хвороба Бехтерева;

Контрольні питання:

1. Ієрархічна структура хореографії в аеробіці.
2. Основні види рухів ногами.
3. Основні види рухів руками.
4. Модифікація елементів.
5. Що таке комбінація?

Рекомендована література

Базова:

1. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

4. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 1. Теория и методика. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 2. Частные методики. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва : Просвещение, 1991. – 191 с.
7. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказ. / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
8. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
9. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – Київ, 2003. – 15 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

Тема 4. Підготовка фахівців із шейпінгу. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Індивідуальний підхід – основний принцип занять шейпінгом

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати специфіку з підготовки фахівців із шейпінгу, значення впровадження шейпінгу в навчальний процес, основний принцип занять шейпінгом.

Мета заняття:

1. Розглянути основні засоби підготовки фахівців із шейпінгу.
2. Ознайомитись зі впровадженням шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання.

Графологічна структура теми

Вступ	10 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	50 хв
Підготовка фахівців із шейпінгу	50 хв
Впровадження шейпінгу в навчальний процес	50 хв
Підведення підсумків	20 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань, музичний супровід.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Основні принципи підготовки фахівців із шейпінгу	Розгляд основних принципів підготовки фахівців
3	Основні принципи занять із шейпінгу	Ознайомлення з основним принципом занять
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Саме слово "шейпінг" походить від англійського слова *shape*, що в перекладі означає "форма". Заняття шейпінгом спрямовані на те, щоб надати форму і виправити недоліки фігури.

Кваліфікаційні вимоги до фахівців

Професійна діяльність фахівця з шейпінгу полягає в досягненні й збереженні належного (високого) рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення шляхом організації і проведення:

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

Фахівець із шейпінгу повинен бути підготовлений до роботи:

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

У шейпінгу існують дві програми, спрямовані на досягнення різних цілей. *Катаболічна* програма спрямована на позбавлення від зайвої ваги, зниження м'язової маси і розмірів м'язів. *Анаболічна* програма спрямована на зміцнення м'язів і збільшення м'язової маси.

Основний принцип шейпінгу – чітка цільова спрямованість.

Індивідуальний підхід – основний принцип занять шейпінгом.

Контрольні питання:

1. Яке значення має оздоровча аеробіка як засіб і метод фізичного виховання?

2. Визначте місце шейпінгу поміж інших видів фізкультурно-спортивної діяльності.
3. Визначте відмінності між оздоровчим фітнесом та шейпінгом.
4. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця (інструктора) із оздоровчої фізичної культури (шейпінгу).
5. Назвіть кваліфікаційні вимоги до фахівців із шейпінгу

Рекомендована література

Базова:

1. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 1. Теория и методика. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 2. Частные методики. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва : Просвещение, 1991 – 191 с.
7. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказ. / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
8. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
9. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – Київ, 2003. – 15 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

Тема 5. Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен володіти знаннями про професійну діяльність спеціалістів із оздоровчого фітнесу, знати специфіку зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.

Мета заняття:

1. Ознайомити з особливостями професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.
2. Розглянути зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.
3. Обґрунтувати зміст підготовки спеціалістів зі спеціальності «фітнес і рекреація».

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Самостійні заняття фітнесом	Розгляд основних принципів самостійних занять фітнесом
3	Протипоказання до занять	Ознайомлення з протипоказаннями до занять
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.

Робота спеціаліста з оздоровчого фітнесу (інструктора) складається з підготовки і проведення занять з клієнтами.

Спеціаліст із оздоровчого фітнесу повинен знати основи анатомії, фізіології, біохімії, психології, педагогіки, володіти теоретичними і методичними основами фізичної культури і спорту. Повинен сам уміти відмінно виконувати ті вправи, які показує, вміти чітко пояснити будь-який рух, уміти навчати людей різного віку і різного рівня підготовки, підбирати вправи, музику, грамотно розподіляти навантаження, оцінювати стан тих, хто займається.

Змістом конкретних занять у фітнес-центрі можуть бути вправи різної спрямованості:

- танцювальна аеробіка (латина, стріт, танець живота і т. п.);
- степ (аеробіка зі спеціальною платформою);
- фітбол (вправи на великих надувних м'ячах);
- памп (виконання силових вправ зі спеціальною штангою);
- йога;

- шейпінг;
- стретчинг;
- робота на тренажерах і т. п.

Інструктори можуть спеціалізуватися на одному або декількох видах занять. Особливо цінуються фахівці, що володіють різними видами вправ.

Існує два варіанти занять з клієнтами: групові і індивідуальні.

Серед різних видів оздоровчого фітнесу аеробіка продовжує утримувати найвищий рейтинг.

За останні 20–25 років в Україні значно зросла кількість прихильників здорового способу життя. Це спричинило появу значної кількості фітнес-клубів та фітнес-центрів, які культивують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології. Для їх ефективного функціонування потрібні кваліфіковані кадри, адже з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчої аеробіки, оздоровчого фітнесу, рекреації.

Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки.

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

Понад 30 років тому в галузі фізичного виховання були сформовані альтернативні сертифікаційні програми професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу, а саме:

- консультант зі здорового способу життя та контролю маси тіла;
- технолог із тестування;
- фахівець із тестування;
- фахівець із рухової активності (реабілітолог);
- керівник занять;
- інструктор оздоровчого фітнесу;
- персональний тренер із фітнесу.

Контрольні питання

1. Ієрархічна структура хореографії в аеробіці.
2. Основні види рухів ногами.
3. Основні види рухів руками.

4. Модифікація елементів.
5. Що таке комбінація?

Рекомендована література

Базова:

1. Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 1. Теория и методика. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 2. Частные методики. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва : Просвещение, 1991 – 191 с.
7. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказ. / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
8. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
9. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – Київ, 2003. – 15 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://allref.com.ua/uk/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/house-fitness.html>
3. <http://goodlooker.ru/trenirovki-samostoyatelno-ili-s-trenerom.html>
4. http://allref.com.ua/ru/skachaty/samostiyni_zanyattya_fitnesom_planuvannya_zanyat_z_fitnesu
5. <http://www.wolfreactor.ru/?p=6073>

Тема 6. Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Танцювальна аеробіка

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 8 академічні години

Обґрунтування теми. Танцювальна та степ-аеробіка має велике значення для життєдіяльності людини, оскільки дозволяє формувати рух-

ливі навички, пов'язані з необхідністю удосконалювати силу, гнучкість, координаційні навички, підвищувати витривалість до динамічних і статичних зусиль, працездатність серцево-судинної, дихальної і інших систем, а також аеробну витривалість і музикальність.

Мета заняття:

1. Класифікація видів аеробіки.
2. Специфічні особливості танцювальної аеробіки.
3. Аеробна частина заняття та види її інтенсивності.
4. Особливості проведення занять зі степ аеробіки.
5. Методика підбору музичного супроводу.

Графологічна структура теми

Вступ	20 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	80 хв
Розгляд специфічних особливостей танцювальної аеробіки	80 хв
Ознайомлення з особливостями проведення занять зі степ-аеробіки	80 хв
Методика підбору музичного супроводу.	80 хв
Підведення підсумків	20 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Особливості аеробіки	Ознайомлення з видами аеробіки
3	Особливості занять зі степ-аеробіки	Ознайомлення з методикою підбору музичного супроводу
4	Підведення підсумків	Закріплення теоретичних знань студентів

Рекомендована література

Базова:

1. Кашеварова Л. Кольоросприйняття / Л. Кашеварова // Дошкільне виховання. – 2005. – № 2. – С. 5–14.
2. Козлова С. А. Дошкільна педагогіка / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр "Академия", 2000. — 416 с.
3. Люблинская А. А. Очерки психического развития ребенка / А. А. Люблинская. – Москва : Акад. пед. наук РСФСР, 1959. – 330 с.
4. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
5. Шевченко О. В. Основи ритміки та хореографії : навч. посібник / О. В. Шевченко, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2006. – 142 с.

6. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84.

7. Катлін Керр. Атлетік джорнел / Керр Катлін // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8.

8. Виноградов Г. П. Теоретичні та методичні основи фізичної рекреації (на прикладі занять з обтяженнями) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 1998. – 48 с.

9. Лисицкая Т. С. Аэробика : теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 1. – Москва : ФАР, 2002. – 221 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm – бібліотека Запорізького національного технічного університету

2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html>

3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> – Реферати українською

4. <http://studopedia.org/12-49334.html> – Студопедия.Орг

Зміст

Загальна характеристика танцювальної аеробіки в умовах академічних занять

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування у вищих навчальних закладах останнім часом стає аеробіка, яка має підрозділи за різними напрямками: аеробіка Hi/Lo, фанк, степ, салса, слайд тощо. Аеробіка як оздоровча система базується на фізичних вправах невисокої інтенсивності, яка діє на функції серцево-судинної і дихальної системи.

Незважаючи на збіг цілей і завдань основної гімнастики і аеробіки, остання має власні специфічні особливості, а саме:

- 1) вибір музики;
- 2) танцювальну спрямованість і модернізацію стилю і виконання звичайних гімнастичних вправ;
- 3) високу інтенсивність заняття;
- 4) показ інструктором, що зводить до мінімуму мовне пояснення і підвищує ефективність заняття;
- 5) поточний метод проведення заняття.

Доступність і емоційність аеробіки – головні причини її популярності.

Нема вікових обмежень для занять аеробікою. Проте необхідно пам'ятати, що темп і кількість повторень мають відповідати віку і стану здоров'я людини. Під час роботи підвищується кількість діючих кров'яних судин, причому як периферійних, так і інших, завдяки чому нормалізується АТ і покращується кровообіг серцевої м'язи.

Далі розглянемо методологію управління тренувальним навантаженням на заняттях з танцювальної аеробіки. Стандартний клас.

Музичне супроводження танцювальної аеробіки. Одним з суттєвіших чинників підготовки заняття є підбір музики. Не треба застосовувати музичне супроводження лише як тло (рос.: як фон) або зовнішнє оформлення вправ. Музика має слугувати емоційним стимулом до рухів і бути активним компонентом будь-якої вправи. Основа аеробіки – сполучення музики і рухів, оскільки музичний ритм вже сам по собі є незамінним засобом розвитку ритму рухів.

Аеробна частина заняття

Партерна частина заняття (floor work)

Комплекси вправ танцювальної аеробіки

Основні елементи степ-аеробіки

Музичний супровід у степ-аеробіці

Самоконтроль за заняттях

Тренувальні заняття студентів-медиків з аеробіки мають супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом власного здоров'я. Самоконтроль – це у першу чергу спостереження за самопочуттям. Студенти мають слідкувати за реакцією організму на фізичні навантаження, утримувати їх у найбільш раціональних для себе межах.

Контрольні питання

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Визначення танцювальної аеробіки і її різновидів.
3. Перелічити «специфічні особливості» танцювальної аеробіки;
4. Що таке аеробна частина заняття та які є види її інтенсивності?
5. Яким має бути підбір музичного супроводу в танцювальній аеробіці?
6. В якій частині заняття застосовується партерні вправи і якою має бути амплітуда рухів?
7. Мати уявлення щодо поняття "степ-аеробіка".
8. Уміти запропонувати вправи для удосконалення танцювальної техніки.
9. Перелічити основні елементи степ-аеробіки.

Тема 7. Кік, бокс, А-бокс, тай-бо-аеробіка.

Флекс. Фітбол-аеробіка

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець з фізичної реабілітації повинен знати види аеробіки, які вийшли з бойових мистецтв, володіти технікою виконання вправами на розтягування м'язів та вправами на фітболі.

Мета заняття:

1. Розглянути різноманітні види аеробіки (кік-, бокс-, тай-бо- та ін.).
2. Флекс як різновид фітнесу.
3. Техніка виконання вправ на фітболі.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв
Розгляд різноманітних видів аеробіки	25 хв
Розгляд флекс та фітбол-аеробіки як видів фітнесу	45 хв
Підведення підсумків	5 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Різнманітні види фітнес- аеробіки	Ознайомлення з видами аеробіки
3	Флекс та фітбол-аеробіка як різновиди фітнесу	Розгляд форм рухової активності
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Бокс-аеробіка та карате-аеробіка. В основі цих різновидів аеробіки – рухи відповідних видів спорту: боксерів на рингу чи каратистів на татамі. Вправи виконуються під музику по одному або в парах. Для занять можуть використовуватися скакалки, боксерські рукавички та груші.

Тай-бо та кі-бо-аеробіка – цікавий синтез елементів східних единоборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Автором тай-бо-аеробіки вважається американський актор Біллі Бланк. Одного разу він вирішив додати до своїх занять таеквондо енергійну музику.

Кі-бо-аеробіка відрізняється від тай-бо-аеробіки тим, що крім таеквондо в ній використовуються елементи карате, боксу та кікбоксингу. Різниця є у техніці виконання вправ.

Тай-Бо-аеробіка. Служить для зняття стресу, підвищує тонус і настрій, регулює роботу серця, покращує загальне самопочуття.

Кі-Бо-аеробіка. Розвиває силу і витривалість, тренує дихальну систему, розвиває гнучкість і координацію і допомагає скинути зайву масу.

Бокс-аеробіка і карате-аеробіка. Направлена на те, щоб ваша фігура стала досконалою і була такою постійно.

А-Бокс-аеробіка. Необхідна і для чоловіків, і для жінок для зняття стресу і роздратування. Розвиває координацію, швидкість реакції, витривалість.

Кік-аеробіка. Необхідна для поліпшення загальної і силової витривалості, спритності і координації. Розвиває силу і гнучкість м'язів.

Тай-Кік-аеробіка. Рекомендується для бажаючих максимально спалити підшкірні жири відкладення.

Флекс – напрям, заснований на методиці пілатес. Поєднує в собі елементи каланетики, стретчинга, фітнес-йоги. Як відомо, всі ці програми

засновані на вправах, спрямованих на розтягнення м'язів тієї чи іншої групи. Флекс – система, яка має на меті комплексні тілесні зміни. Включає вправи на розвиток гнучкості, релаксацію, розвантаження суглобів і відновлення м'язів після силових тренувань.

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

Контрольні питання

1. Які види аеробіки (бойові направлення) вам знайомі?
2. Флекс як направлення оздоровчого фітнесу.
3. Правила занять з фітболами.
4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.

Тема 8. Інтервальне тренування високої інтенсивності

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Майбутній фахівець із фізичної реабілітації повинен знати види фітнесу та різноманітні програми з аеробного та анаеробного навантаження.

Мета заняття:

1. Ознайомити студентів з високим фізичним навантаженням у фітнесі на сучасному етапі.
2. Розглянути різноманітні програми аеробного та анаеробного навантаження.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв
Інтервальне тренування	20 хв
Розгляд різноманітних програм інтервального тренування	45 хв
Підведення підсумків	5 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Різноманітні фітнес-програми	Ознайомлення з видами програм
3	Фітнес-програми як форми рухової активності	Розгляд форм рухової активності
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Треба обмовитися, що мова йде про принцип. Саме по собі аеробне навантаження може бути будь-яким: біг, велосипед, плавання, танець. Суть методу в тому, щоб послідовно чергувати періоди високої і низької інтенсивності. Така аеробіка є, і називається вона інтервальною.

Тренування розбиваються на фази, графічно схожі на синусоїду: спочатку силеск навантаження, потім відновлення сил, потім знову високе навантаження. Відновлення не означає, що після марш-кидка можна впасти на узбіччя і зробити дзвінок по телефону. Під час «фази відпочинку» заняття не переривається, а всього лише відчутно знижується навантаження.

Інтервальний тренінг має ще один безцінний плюс. Традиційна аеробіка «спалює» вісцеральний жир, а це дуже «важке» джерело енергії. Таким чином, в умовах довгої аеробної роботи організм задля страхування «включає» ще й механізм «спалювання» м'язів. М'язова тканина розщеплюються на амінокислоти, і ті прямо відправляються до енергообміну. Практикувати інтервальний тренінг частіше трьох разів на тиждень не можна, це, швидше за все, призведе до перетренування і навіть травм. Не можна перебирати і з тривалістю. Ось оптимальна схема: 5-хвилинна розминка, інтервальні аеробні навантаження протягом 20-30 хв і 5-хвилинна «заминка».

Індивідуальна оцінка навантаження (ІОН)

Велотренажер і бігова доріжка

Інтервальними біговими тренуваннями краще займатися на свіжому повітрі. З велотренажером все просто: можна записатися на спінінг, провести кілька занять в групі з інструктором, ну а далі спробувати тренуватися самому.

Кроссфіт – унікальна спортивна програма, яка дозволяє підтримувати всі групи м'язів на високому рівні розвитку. Таке тренування включає в себе безліч видів фізичних навантажень. Тут ви можете присідати, віджиматися, стрибати, підтягуватися та ін. Головне – не зупинятися. Чим менше проміжок часу на відпочинок, тим краще. Така програма дозволяє створювати практично будь-які комбінації вправ і постійно їх міняти.

Наприклад, *аквааеробіка* – популярний напрям фізичного навантаження. Велика кількість програм для занять у басейні дозволяє займатися

спортом людям будь-якого віку та статури. При цьому для інтервальної водної аеробіки не обов'язково вміти триматися на воді – всі вправи проходять на мілководді.

Скакалка

Інтервальне тренування на скакалці в першу чергу розвиває серцево-судинну систему. Всього 15 хв інтенсивних вправ дозволить вам провести ефективний тренінг всього тіла.

Гирі

Займатися вправами з гирями можуть тільки досвідчені спортсмени. Новачкам для занять необхідно пройти попередню підготовку протягом півроку. Інтервальне тренування з гирею – чудовий спосіб розвинути стегнові, сідничні і плечові м'язи.

Біг

Інтервальний біг – поширене заняття не тільки у професійних спортсменів, але і просто у любителів великих дистанцій. На даний момент виділяють три основні групи інтервального бігу:

Бігова доріжка

Існує безліч методик для схуднення на бігових доріжках, проте найефективнішим з них є інтервальний тренінг.

Еліптичний тренажер

Також відмінний спосіб підтягнути фізичну форму. Тренування на кардіотренажері чимось нагадує прогулянку на лижах або постійне підняття по сходах. Вправи на еліпсоїді дозволяють спалювати більше 350 калорій за годину. Додавши до звичайних тренувань інтервальні навантаження, ви зможете спалювати за заняття більше 500 калорій.

Короткі інтервальні тренування

Існує велика кількість методик для інтервальних тренувань, проте серед них є ті, на які варто звернути особливу увагу – це короткі інтенсивні заняття.

Контрольні питання:

1. Які види аеробіки вам знайомі?
2. Ментальний фітнес.
3. Які силові види фітнесу вас відомі?
4. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.
5. Координаційне тренування.
6. Яке обладнання для координаційного тренування ви знаєте?

Рекомендована література

Базова:

1. Виноградов Г. П. Теоретичні та методичні основи фізичної рекреації (на прикладі занять з обтяженнями) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Санкт-Петербург, 1998. – 48 с.

2. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. С. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

3. Катлін Керр. Атлетік джорнел / Керр Катлін // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8.

4. Кашеварова Л. Кольоросприйняття / Л. Кашеварова // Дошкільне виховання. – 2005. – № 2. – С. 5–14.

5. Козлова С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр "Академия", 2000. — 416 с.

6. Люблинская А. А. Очерки психического развития ребенка / А. А. Люблинская. – Москва : Акад. пед. наук РСФСР, 1959. – 330 с.

6. Шевченко О. В. Основи ритміки та хореографії : навч. посібник / О. В. Шевченко, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2006. – 142 с.

7. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84.

Інформаційні ресурси:

1. http://www.rusnauka.com/2_KAND_2012/Sport/1_99185.doc.htm – бібліотека Запорізького національного технічного університету

2. <http://ukrbukva.net/21879-Klassicheskaya-aerobika.html>

3. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/58444-Klassicheskaya-aerobika.html> – Реферати українською

4. <http://studopedia.org/12-49334.html> – Студопедия.Орг

Тема 9. Аеробіка як один із напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Фітнес-програми на кардіотренажерах

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Мета заняття:

1) ознайомити з одним із напрямків фізкультурно-оздоровчої фітнес-програми – аеробікою;

2) аеробіка К. Купера;

3) ознайомлення з різноманітними фітнес-програмами на кардіотренажерах.

Графологічна структура теми

Вступ	5 хв
Перевірка знань пройденого матеріалу	10 хв
Розгляд напрямку фізкультурно-оздоровчої фітнес-програми – аеробіки	35 хв
Ознайомлення з різноманітними фітнес-програмами на кардіотренажерах	35 хв
Підведення підсумків	5 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Види фітнес-програм	Розгляд фітнес-програми з аеробіки
3	Різноманітні фітнес-програми на кардіотренажерах	Надання основних принципів побудови фітнес-програм на кардіотренажерах
4		Закріплення теоретичних знань студентів

Зміст

Аеробіка – відносно новий напрям оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Вона спрямована не стільки на корекцію фігури (наприклад, не чекайте, що вдасться швидко спалити підшкірний жир, що псує фігуру, або накачати м'язи), скільки на загальне оздоровлення організму і підняття життєвого тону.

Аеробіка К. Купера була створена американським лікарем Кеннетом Купером і призначалася для боротьби з такими чинникам розвитку серцево-судинних захворювань, як гіподинамія, нервові перенапруження, надлишкове харчування та ін.

Загальна модель інструктора з аеробіки.

Модель інструктора під час проведення кардіотренувань.

Обов'язки інструктора під час проведення силової підготовки з вільними вагами і обтяженням власною масою.

Обов'язки інструктора під час проведення програм на гнучкість:

1. Інструктор повинен мати хороші знання у сфері рухової анатомії, а саме суглобово-м'язового апарату, основних форм суглобів, можливих типів рухів у кожному суглобі.

2. Володіти навичками ефективного й екологічно безпечного розтягування основних груп м'язів.

3. Володіти статичним і статично-динамічним методами розтягування.

Обов'язки інструктора з аквааеробіки

Обов'язки інструктора з реабілітаційної аеробіки

Основні поняття: оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, стрейчінг, памп-аеробіка, супер-стронг, стріт-данс, сіті-джем, йога-аеробіка.

Сучасні кардіотренажери дозволяють не тільки контролювати пульс, а й здійснюють контроль таких параметрів, як витрата калорій, дистанція, час і багато іншого, для цього в них вбудований спеціальний комп'ютер-аналізатор з купою датчиків. Все, що залишається зробити, це піднятися на цей апарат і почати робити інтенсивні рухи тіла.

Корисно буде знати, що до стандартного набору (тобто до тих, що зустрічаються в кожному залі) кардіотренажерів, можна віднести:

- бігові доріжки;
- велотренажери;
- еліптичні тренажери (орбітреки);
- степпери;
- гребні тренажери;
- тренування на витривалість;
- тренування сили;
- періодичність.

Рекомендована література

Базова:

1. Волков В. Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – Санкт-Петербург: СПб. гос. техн. ун-т, 1998. – 97 с.

2. Тренажерные системы / В. Е. Шукшунов [и др.] – Москва: Машиностроение, 2001. – 256 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : ФИС, 1991. – 543 с.

Допоміжна:

1. Лейкін М. Г. До проблеми тренажерного забезпечення студентського спорту / М. Г. Лейкін [и др.] // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: зб. статей II електрон. наук. конф. – Харків, 2006.

2. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.trn.ua/articles/3492/>

2. <https://nakachka.org.ua>

3. <http://www.benefit.net.ua>

Навчальне видання

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

***Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 2-го курсу IV медичного факультету***

Упорядники Істомін Андрій Георгійович
 Лапко Світлана Василівна
 Стратій Наталія Володимирівна
 Корчевська Олена Геннадіївна

Відповідальний за випуск А. Г. Істомін



Редактор Е. Є. Дєпрінда
Коректор Є. В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О. Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,3. Зам. № 20-34010.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.