

Лекція 2. Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.

План

1. Поняття фітнесу і його задачі.
2. Фітнес-програми, їх типи і структура.
3. Фітнес-програми аеробного спрямування.
4. Фітнес-програми силового спрямування.

Література:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних начальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 119 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
5. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014. – № 11. – С. 3-7.
6. Беляк Ю.І., Опришко Н.О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
7. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–

58.

8. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 7–9.

9. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності з метою відпочинку, відновлення сил, забезпечення гарної спортивної форми, підвищення рівня здоров'я тощо. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Оздоровчий фітнес на сучасному етапі розвитку індустрії використовує різноманітний арсенал засобів, які розширюється та збагачуються внаслідок запозичення вправ з різних видів спорту, реабілітаційних програм, внаслідок виникнення нового обладнання для занять. Ці засоби можуть трансформуватись у нові форми завдяки взаємопроникненню, комбінуванню і переосмисленню тих засобів, які вже існують.

Іноземне слово *fitness* увійшло до нашого життя в другій половині минулого сторіччя.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. У сучасному світі фітнес є сферою фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види здоров'я-зберігаючих технологій.

Фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що призводить до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат.

У науково-методичній літературі виділяють загальний, фізичний (оздоровчий) і спортивний види фітнесу.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що містить соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес – досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати ознаку пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами.

Прийнято вважати, що основними задачами цього процесу є:

1. Забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності.
2. Відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.
3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей
4. Досягнення максимального результату рухової діяльності
5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид.

Однак, слід зауважити, якщо перші чотири задачі у тому чи іншому виділеному сьогодні виді фізичної культури почергово є пріоритетними (перша - у фізкультурній освіті, друга - в рекреації, третя - в реабілітації, четверта - в спорті), то задача формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком відноситься до фітнесу відповідно до його головного принципу: «навантаження задля здоров'я».

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аква-фітнес);
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіо-тренажерах. Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, одноборств тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу.

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням

задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входить багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіо-респіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла).

Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини:

- розминка (warm-up),
- тренування (workout),
- заминка (cool-down).

Важливим компонентом сучасних фітнес програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

Доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи:

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

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

До таких програм належать наступні:

а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем;

б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликових ковзанах, фітнес-програми на кардіо-тренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Остання група програм є більш ефективною за рахунок більших навантажень, швидкості переміщення в просторі та високим емоційним фоном занять.

Добре спланована програма з оздоровчого фітнесу включає аеробне тренування, силові вправи та стретчинг.

Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті.

Для тих, хто досяг середнього рівню фітнесу та з метою зменшення маси тіла кількість аеробних занять на тиждень збільшують до 4-5 разів по 20-45 хвилин помірної інтенсивності. Програму силових вправ можна створювати для всіх основних груп м'язів на одному занятті або складати програму вправ окремо для верхньої та нижньої частин тіла на різних силових заняттях. Силові заняття можуть проводитися окремо від кардіо-тренувань або разом.

Для високого рівня фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіо-тренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів на одному занятті у вигляді колового тренування або складати програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті.

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

Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм:

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

Популярність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін *аеробіка* має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка — система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й

дихальної систем організму, які у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну *аеробіка* відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

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

Базова аеробіка — це синтез загально-розвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, що виконуються без пауз відпочинку (потоким методом) під музичний супровід 120-160 ударів за хвилину. При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються різноманітні обтяження, гантелі, еспандери, різні гумові амортизатори.

Фахівці виділяють аеробіку

- з низьким (low impact),
- середнім (middle impact) і
- високим (high impact) рівнем навантаження.

При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, третій — для підготовлених, другий — проміжний варіант.

Слід зазначити, що поняття «Низька ударна» не дає уявлення про ступінь навантаження на серцево-судинну систему. Програма «Low impact», побудована на рухах з більшою амплітудою, може бути у тій же мірі інтенсивна, як і локальна робота в системі «High Impact». Проте в програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище.

Аеробіка — це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні та його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Аеробіка — це науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма занять фізичними вправами, завдяки яким відбувається насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини. Автор аеробного режиму функціонування м'язів людини Кеннет Купер науково-методично пояснює нове захоплення людства аеробним режимом, при якому здобуття енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати

навантаження тривалий час доступними для кожного вправами – біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику та інші.

Завдання аеробіки:

- 1) сприяє зміцненню здоров'я;
- 2) формує гармонійну фігуру;
- 3) покращує психологічний стан;
- 4) сприяє розвитку м'язової сили та м'язової витривалості;
- 5) сприяє тренуваності серцево-судинної та кардіо-респіраторної витривалості;
- 6) сприяє удосконаленню фізичних якостей.

Під час проведення занять аеробікою широко застосовуються специфічні методи, щоб забезпечити варіативність рухів. До них належать:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.
5. Метод «Каліфорнійський стиль».

Метод музичної інтерпретації широко використовується при побудові танцювальних композицій в аеробіці. В ході його реалізації можна виділити два підходи: перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий - з варіаціями рухів у відповідність до змін у змісті музики.

Метод ускладнень – поступове ускладнення вправ за допомогою нових деталей. Ускладнення простих технічних вправ може здійснюватися за допомогою різних прийомів:

- ✓ зміна темпу руху;
- ✓ зміна ритму руху;
- ✓ додавання нових рухів у раніше вивчені комбінації;
- ✓ зміна техніки виконання руху;
- ✓ зміна руху;
- ✓ зміна амплітуди руху;
- ✓ розучування вправи частинами, та потім поєднання її в одну, що й буде ускладненням стосовно початкового вивчення.

Метод подібності використовують у тому випадку, коли при доборі кількох вправ береться за основу якась одна рухова тема, напрям переміщень чи стиль рухів.

Метод блоків полягає в об'єднанні між собою різних, раніше вивчених вправ в хореографічну комбінацію.

Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків, кожна вправа розучується поступово (метод ускладнення), і далі основні вправи об'єднують

у блоки і виконуються з переміщенням у різних напрямках (з поворотами, по «квадрату», із широкого кола, по-діагоналі).

Сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музику поточно-серійним методом.

Структура занять з аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний з виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди: Спортивна аеробіка, Фітнес-аеробіка, Прикладна аеробіка.

Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

Терра-аеробіка (використання гумових стрічок), **Кенгуру-аеробіка** (Оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – «іксолоперс» (XO-Lopers), в якому пружня пластина прикріплена до підошви черевик), **Слайд-аеробіка** (з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття), **Степ-аеробіка** (з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см), **Скіпінг** (аеробіка зі скакалкою), **Кросробіка** (заняття аеробікою на бігових доріжках), **Танцювальна аеробіка** (*фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, латина-аеробіка, салса, афро-джаз-аеробіка, боді балет, джаз, модерн, рівер данс* - аеробну частину занять становлять танцювальні рухи на основі базових кроків).

Однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена в Інституті аеробних досліджень відомим американським лікарем Кеннетом Купером (США). Сутність *аеробіки Купера* полягає в зміцненні серцево-судинної системи за допомогою ходьби, бігу, плавання, велосипеда і веслування. В системі Купера передбачені досить чіткі обмеження навантаження для різних вікових категорій, а також введені об'єктивні критерії для визначення ступеня фізичного стану того, хто тренується. Програма аеробіки Купера передбачає нарахування очок за регулярне виконання вправ на витривалість. Важливо лише, щоб заняття проводилися регулярно (не рідше 4-5 разів на тиждень) і щоб людина, що тренується виконувала тільки посилене навантаження.

Заняття потрібно розділити на чотири фази:

1. **Розминка** – перша фаза має дві мети: по-перше, розім'яти й розігріти м'язи спини й кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоби плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. При розминці виконують легкі навантаження протягом 5-10 хвилин.

2. **Аеробна фаза** - друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі. Обсяг аеробного навантаження залежить від характеру

навантаження, від інтенсивності його виконання. У чотирьох основних видах аеробіки (лижі, плавання, біг і їзда на велосипеді) можна одержати потрібний оздоровчий ефект, займаючись як мінімум 20 хвилин у день і 4 рази в тиждень.

Займаючись 3 рази в тиждень, можна забезпечити ріст аеробних можливостей, а при чотириразових заняттях істотно поліпшити стан здоров'я.

3. **Затримка** - третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хвилин; протягом цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Найважливіше після аеробного навантаження продовжувати рухатися зменшуючи швидкість руху, щоб кров могла циркулювати по всьому тілу.

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

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

Якщо тест не протипоказаний, то виконати його можна без спеціальної підготовки. Потрібно подолати максимально можливо велику відстань за 12 хвилин (ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді). Зрозуміло, перед 26 тестом треба провести розминку, після виконання тесту провести відновлення організму до початкового рівня.

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

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998) оздоровчою ходьбою можна забезпечити збалансованість фітнес-програм, що містять тренування кардіо-респіраторної системи, м'язової сили і гнучкості. Встановлено, що дорослій людині необхідна мінімальна добова норма рухової активності, яка еквівалентна 10000 кроків.

До достатньо розповсюджених видів рухової активності належить біг підтюпцем, перевага якого у доступності для всіх вікових категорій й високій ефективності у розвитку аеробних можливостей.

Основні організаційно-методичні вказівки бігу підтюпцем:

1. Перш ніж розпочати програму бігу, необхідно завершити програму ходьби.
2. Починайте кожне заняття з ходьби й стретчингу.
3. Не переходьте до наступного етапу, якщо відчуваєте дискомфорт.
4. Займайтеся на нижній межі своєї оптимальної робочої ЧСС, реєструйте ЧСС на кожному занятті.
5. Виконуйте програму за принципом «день праці - день відпочинку».

До *фітнес-програм аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв* відносяться фітнес-програми на кардіо-тренажерах, катання на роликівих ковзанах, спінбайк-аеробіки.

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей, ввели катання на роликівих ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді.

Біомеханічні особливості катання на роликівих ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликіві ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники.

Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликівих ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні.

Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки, особливості коліс, наявність гальма та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять. Роликіві ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям, і ті, що призначені для професіоналів.

Розрізняють такі види програм катання на роликівих ковзанах: *Фітнес* (4 колеса в одну лінію), *Фітнес-рекрейшн* (з більшими за діаметром колесами), *Фріскейт або FSK* (англ. free skating) – більш надійні, укріплені, розраховані на велике навантаження), *Агресив-ролики* (відрізняються масивним (великим і тяжким) чоботом, короткою твердою рамою, маленькими (по діаметру) і жорсткими колесами (по 4 колеса на кожній рамі), *Верд* – для катання в рампі V-подібної конструкції, *Стрит* (з маленькими колесами та щільною, майже литою конструкцією черевика. Між колесами – пластикова поверхня для ковзання), *Спід-скейтинг* (більш рухомий черевик та досить великі колеса). Подібні до них є ролики для спід-слалому: *Артистич-слалом* –

фігурна їзда між розставленими на асфальті склянками. *Снід-слалом* – швидкісна їзда між розставленими на асфальті склянками. *Бігові* – ролики для бігу на довгі дистанції. *Тренінгові* – проміжний різновид між фітнес і біговими роликами. *Дитячі* – розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір). *Позашляховики* – для катання та стрибків по скелях і пересіченій місцевості. *П'ятиколесні* – професійні ролики, що дозволяють розвинути максимальну швидкість (велика рама знижує маневреність). *Хокейні* – ролики для хокею, вони нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса.

Тренувальні заняття на кардіо-тренажерах передбачають два рівні інтенсивності:

1. Перший рівень нульовий – робота виконується у діапазоні 60-70% максимальної ЧСС, визначеної за формулою «220 – вік».
2. Другий рівень – робота виконується в межах 70-85% максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому випадку завдяки використанню кардіо-тестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

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

Сайклінг і спінінг - ці слова означають один з видів кардіо-фітнеса, який в народі називають вело-аеробіка. у 90-х роках минулого століття американський спортсмен Джон Голдберг вигадав кімнатний велосипед і цілу програму тренувань з рекомендаціями з харчування та методами мотивування. Сайклінг і спінінг допомагають худнути в рекордні терміни. І не дивно, адже енерговитрати складають приблизно 750 ккал за годину.

Сайклінг і спінінг – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінга і спінінга полягає в основному в спрямованості 30 навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклінга вона розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спінінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45-55 хвилин. Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Працюють всі, без виключення, м'язові групи. Важлива відмінність

групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні.

Фітнес-програми силового спрямування

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.

Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використанням амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо.

Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м'язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м'язів черевної порожнини (Abs workout).

ABL (abdominal, buttocks, legs). Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин.

ABT. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин.

Upper Body. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45-60 хвилин.

Для збільшення навантаження та підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні еспандери і різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальна штанга (памп), набивні м'ячі, гирі та інше фітнес-обладнання.

Заняття атлетичною гімнастикою зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою). 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 за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силової витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії такими видами занять:

- **заняття в тренажерному залі** (використання тренажерних пристроїв дозволяє ізолювати навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати

фізичні навантаження, і, на думку багатьох фахівців, створювати безпечні умови для занять);

- **заняття з шейпінгу** (використовуються вправи стато-динамічного характеру - у яких передбачено короткотривалі зупинки у різні моменти циклу руху. Вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість м'язів, що значно утворює та підтримує м'язовий "тонус".

Шейпінг - це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що передбачає спеціальну програму фізичних вправ та відповідну систему харчування. Тренування шейпінгом включає в себе комплекс вправ, які послідовно навантажують м'язи різних частин тіла. Кожну обрану м'язову групу „відпрацьовують” шляхом багатократного повторення циклічної вправи. Характерним для шейпінгу є те, що навантажувані м'язи мало задіяні 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.

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);

- **заняття з боді-пампу** - 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 і 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.

Існує ціла низка способів, завдяки яким атлетична гімнастика справді відповідає принципам оздоровчого тренування:

- для гармонійного розвитку тіла силові вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи, з акцентом на найменш розвинених;
- для розвитку маси тіла, рельєфу мускулатури, а також удосконалення координаційних здібностей, необхідно використовувати різні режими м'язової діяльності;
- для досягнення найбільшого ефекту від занять необхідно дотримуватися режиму харчування, особистої гігієни та повноцінно відпочивати;

– заняття повинні обов'язково доповнюватися ранковою гігієнічною гімнастикою, виконанням вправ циклічного характеру і на гнучкість.

Для розвитку силових якостей і формування пропорційної фігури в атлетичній гімнастиці оздоровчого спрямування користуються переважно методом повторних зусиль.

Зараз в оздоровчій атлетичній гімнастиці з'явилося багато напрямків. Фітнес-центри та клуби пропонують найрізноманітніші види оздоровчо-рекреаційних занять, у яких поєднується силове навантаження з аеробним тренуванням.

Контрольні завдання

1. Дайте характеристику сучасному періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу.
2. Дайте визначення поняттю фітнес-програма.
3. Які види рухової активності можуть бути в основі різних фітнес-програм?
4. Які основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм?
5. Опишіть структуру загальної фітнес-програми?
6. Оптимально розроблена фітнес-програма які певні види рухової активності повинна включати?
7. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
8. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
9. У чому полягають особливості методики фітнес – тренувань, спрямованого на розвиток сили?