

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет
харчування та торгівлі

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для викладачів і студентів

Харків
ХДУХТ
2018

Організація та методика проведення самостійних занять оздоровчим фітнесом : методичні рекомендації для викладачів і студентів / укладачі : І. О. Кудряшов, А. В. Артюгін. – Х. : ХДУХТ, 2018. – 41 с.

Укладачі: І. О. Кудряшов,
А. В. Артюгін

Рецензент : Н. М. Санжарова, канд. біол. наук, доц. кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю): менеджмент

Протокол від «26» грудня 2017 року № 4

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «28» грудня 2017 р. № 6

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «27» грудня 2017 р. № 7

© Кудряшов І. О., Артюгін А. В.,
укладачі, 2018

© Харківський державний
університет харчування та торгівлі,
2018

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Визначення понять. Основні напрями оздоровчого фітнесу	5
2. Фізіологічні основи організації тренувань. Принципи оздоровчого фітнесу.....	7
3. Методика оздоровчого фітнесу за напрямками	13
4. Лікарський контроль і самоконтроль.....	17
Список використаної літератури	20
Додаток А	21
Додаток Б	26
Додаток В	34

Вступ

В умовах сьогодення у сучасному суспільстві відмічається все зростаюча напруга діяльності та життя людини. При збільшенні ролі праці в умовах зниження фізичної активності, однією із важливіших проблем є збереження та укріплення здоров'я нації.

Ця проблема може знайти своє рішення на заняттях із фізичного виховання в навчальних закладах, самостійних заняттях та у використанні масових форм оздоровчої фізичної культури, до занять якою в останній час відмічається зростання інтересу молоді.

У зв'язку із цим виникла велика кількість технологій оздоровлення та підвищення фізичних можливостей людини. Однією з найбільш цікавих рухових систем, внаслідок своєї доступності та емоційності, є оздоровчий фітнес.

Основною задачею оздоровчого фітнесу є покращення функціонального та фізичного станів організму. Рішення цієї задачі неможливо без наукового обґрунтованих методів контролю за станом здоров'я, знання закономірностей та конкретизації фізіологічних ефектів систематичних занять та без урахування індивідуальних особливостей кожного, хто тренується.

Популярність оздоровчого фітнесу об'єктивно відображає ситуацію реформування сфери фізичного виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки.

У цій ситуації оздоровчий фітнес є дієвим засобом профілактики найбільш поширених у наш час хвороб – ішемічної хвороби серця, гіпертонії, атеросклерозу, порушень осанки та опорно-рухового апарату, депресії та психічних хвороб. Систематичне використання раціональних фізичних навантажень істотно покращує функції всіх систем організму, підвищує адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Через обмеженість у часі в процесі проведення академічних занять з фізичного виховання кожному студенту для вдосконалення свого фізичного стану необхідно включити в режим праці та відпочинку обов'язкові індивідуальні, самостійні заняття, які стануть частиною загального навчального процесу.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять оздоровчим фітнесом.

1. Визначення понять. Основні напрямки оздоровчого фітнесу

Слово «фітнес» (англ. *fitness*, від дієслова *to fit* – відповідати, бути у гарній формі) – у більш широкому розумінні – це загальна фізична підготовленість організму людини.

Поняття фітнес на сьогоднішній день є поширеним словом в лексиконі сучасної людини. За визначенням Е. Т. Хоулі та Б. Дон-Френкіса воно означає прагнення людини до оптимальної якості життя, яке включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що спрямована не тільки на підтримку фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний та духовний розвиток. Якщо не працює один із компонентів, то не діє вся система. Таким чином, фітнес вирішує задачі оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму.

Сьогодні фітнес – це захоплюючі та корисні заняття спортом для людей різного віку. Заняття розподіляються на два різновиди in-door (всередині приміщення) та out-door (будь-які різновиди фітнесу на відкритому повітрі), а також класифікуються на групові та індивідуальні.

Позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом полягає в наступному:

1. Профілактика захворювань серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату та інших захворювань.
2. Підвищення імунітету.
3. Позбавлення зайвої ваги.
4. Покращення осанки.
5. Вдосконалення рухових навичок.
6. Покращення настрою та психофізичного стану в цілому.
7. Вироблення звички до регулярних занять фізичними вправами тощо.

Існують різні види оздоровчого фітнесу, призначені для різних категорій людей, що виконують спеціальні оздоровчі та спортивні задачі. Розрізняють жіночий, чоловічий фітнес, послаблені системи та силовий фітнес. Існують також наступні напрямки:

Аеробіка (танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, кік-аеробіка, аквааеробіка, степ-аеробіка) – входить в кількість найбільш популярних різновидів фітнесу. Вправи виконуються під музику та сприяють не тільки корекції зовнішнього вигляду, але й розвитку

почуття ритму та гармонії. Аеробіка добре впливає на дихальну систему.

Пілатес – система вправ, яка не припускає надмірних навантажень на організм, а заснована на повільних, плавних та спокійних рухах. Переваги пілатесу – низька травматичність та практично повністю відсутність протипоказань. Заняття покращують гнучкість, рухливість суглобів та укріплення м'язів без їх нарощення. Система оздоровчого тренування була розроблена майже 100 років назад Джозефом Убертусом Пілатесом. Це система оздоровлення, за допомогою якої вдосконалюється не тільки тіло шляхом розвитку фізичних якостей, але й також інтелектуальні можливості. Відноситься до так званих програм для тіла та душі «Розумне тіло» (Mind Body) користується великою популярністю.

Бодіфлекс – система, основою якого є правильне дихання під час виконання вправ. Цей різновид фітнесу добре підходить для похудіння та нормалізації метаболічних процесів.

Фітбол – вправи зі спеціальним м'ячем. Підходить людям, які бажають виправити осанку, вдосконалити координацію рухів, укріпити м'язові тканини спини та сідниць.

Bosu (босу) – порівняно новий різновид фітнесу. Отримав свою назву від цікавого тренажера bosu balance trainer, що нагадує половину гумового м'яча (напівсфера). Його можна використовувати з обох сторін напівсферою донизу чи догори. Вправи виконуються на нестійкій поверхні, що надає свого ефекту. Bosu чимось нагадує степ-аеробіку. Багато схожих вправ, але немає складної хореографії.

Йога або йога-фітнес – сучасна система оздоровлення, яка базується на вправах йоги. Тобто йога-фітнес – це спрощена йога, адаптована для сучасних людей. Не дивлячись на це, йога-фітнес є потужною системою оздоровлення та корекції фігури.

Калланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні, система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки. Найбільш ефективна у відношенні строків досягнення результатів. Мета занять калланетикою – вдосконалення стрункості тіла за допомогою спеціально підібраних та організованих статодинамічних вправ на розтягнення різних м'язових груп.

Стретчінг. Цей комплекс вправ отримав свою назву з англійської мови («*stretch*» – тягнутися, розтягуватись); спеціально розроблений для того, щоб надати м'язам еластичності, а суглобам гнучкості та рухливості. Заняття стретчінгом починають та гармонійно завершують більшість оздоровчих тренувань. Суть вправ полягає в розтягуванні

розслаблених м'язів або ж в чергуванні стану напруги та розслаблення розтягнутих м'язів.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, виконуються з метою розвитку силових властивостей та корекції форми тіла. Засновник бодібілдингу – Фредерік Мюллер, розробив першу програму вправ із гантелями, гириями та гумовими амортизаторами. З цього часу по всьому світу проводяться міжнародні конкурси по атлетизму. Вправи в культуризмі виконуються як із вільним обтяженням (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціацією величини навантаження.

Тайбо – відносно нова система, яка запозичила свою стилістику з азіатських бойових мистецтв та боксу. Вправи виконуються під жваву, енергійну музику. Даний вид фітнесу потребує особливої витривалості та сили: за витратами енергії година занять дорівнює до забігу на 10 км.

2. Фізіологічні основи організації тренувань. Принципи оздоровчого фітнесу

Система фізичних навантажень, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або фізичним тренуванням.

Першочерговою задачею оздоровчого фітнесу є підвищення рівня фізичного стану до безпечних меж, що гарантують стабільне здоров'я. При цьому розрізняють наступні основні компоненти навантаження, що визначають ефективність тренування: тип навантаження, обсяг та інтенсивність навантаження, періодичність занять (кількість тренувань на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

У результаті систематичних занять оздоровчим фітнесом в організмі людини розвиваються різноманітні адаптаційні морфофункціональні перебудови, обумовленні специфікою відповідного виду спортивної діяльності та які проявляються як в умовах відносного спокою, так і в процесі виконання тренувальних навантажень. Морфофункціональні перебудови в організмі характеризуються чіткою економізацією функціонування всіх центральних та периферійних механізмів, що забезпечують діяльність людини.

Досягнення високого рівня функціональних резервів організму людини забезпечуються шляхом – оптимізації режиму тренувального процесу. Якщо тренувальне навантаження виконуються в режимі злагодженої взаємодії всіх компонентів виробленої функціональної системи (звична робота), а саме на фоні повного задоволення кисневого запиту, то ніякого тренувального ефекту при цьому не досягається, оскільки відсутній фактор стомлення.

Основними принципами оздоровчого фітнесу є:

1. Принцип доступності.
2. Принцип «не нашкодь».
3. Принцип біологічної доцільності.
4. Програмно-цільовий принцип.
5. Принцип вікових та статевих відмінностей.
6. Принцип індивідуалізації.
7. Принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини.
8. Принцип взаємозв'язку та взаємозалежності психічних та фізичних якостей людини.
9. Принцип інтеграції.
10. Принцип краси та естетичної доцільності.

Принцип доступності

Користь рухової активності не викликає сумнівів, проте питання щодо обсягу занять, вибору засобів та методів тренувань залишається дискусійним. Застосовані програми оздоровчого фітнесу мають бути доступними як в координаційному плані, так і в функціональному, відповідати духовним та інтелектуальними запитам тих, хто тренується. У зв'язку із цим проведення оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості необхідно для зниження фактору ризику та ймовірності травматизму. На сьогоднішній час приділяється достатньо уваги розробці програми тестування стану здоров'я, що містить в собі оцінку функціонального стану серцево-судинної системи, методи ортопедичного дослідження, оцінку фізичних якостей, анкетування.

Принцип «не нашкодь»

Заповідь Гіппократа «не нашкодь» повинна дотримуватися не тільки медиками, але й спеціалістами в області фізичного виховання, спортивні тренери, а також ті, які вирішують займатися самостійно. Фізичні вправи, що використовуються в багатьох програмах фітнесу, активно впливають на всі органи та системи організму. Це визначає показання та протипоказання до їх застосування.

У першу чергу розглянемо протипоказання. Це можуть бути стани, що роблять більш важкою адаптацію до фізичних навантажень. До захворювань, при яких протипоказані фізичні тренування відносяться:

1. Захворювання гострої стадії.
2. Тяжкі органічні захворювання центральної нервової системи.
3. Захворювання серцево-судинної системи.
4. Захворювання органів дихання: бронхіальна астма з тяжким перебігом, тяжкі форми бронхоектатичного захворювання.
5. Захворювання печінки та нирок з присутністю недостатності функцій.
6. Захворювання ендокринної системи з вираженими порушеннями функцій.
7. Захворювання опорно-рухового апарату з різко вираженими порушеннями функцій та больовим синдромом та ін.

Однак при цьому не виключаються заняття лікувальною фізкультурою.

Сьогодні лікарі допускають використання фітнес-програм при порушеннях осанки, ожирінні, астмі, діабеті, захворюваннях суглобів та інших захворюваннях з обов'язковим контролем відповідності тренувальних навантажень стану здоров'я тих, хто тренується.

Принцип біологічної доцільності

Вибір методів та організація тренування проводиться виходячи з моторної специфіки окремого різновиду рухової активності, розуміння функціональних та адаптаційних можливостей організму. Уявлення щодо фізіологічних механізмів та кількісно-часових параметрів розвитку відповідних адаптаційних перебудов в організмі є об'єктивною передумовою до прийняття окремих рішень щодо змістовності та організації оздоровчого тренування. В основі принципу біологічної доцільності є: наднавантаження, суперкомпенсація, специфічний вплив фізичних вправ на організм та ін.

Феномен наднавантажень полягає в тому, що якщо тканина чи орган вимушені долати навантаження, до якої вони не адаптовані, то вони не пошкоджуються чи слабшають, а, навпаки, стають сильнішими, починають краще функціонувати. Розрізняють короткочасний (адаптаційний) ефект від навантаження та довгостроковий.

Після виконання фізичної роботи настає втома, а після цього спостерігається підвищення метаболічних процесів та покращення функцій працюючих органів та систем – фаза суперкомпенсації.

Накладення строкових адаптаційних процесів на фазу суперкомпенсації призводить до довгострокових адаптаційних змін, що можливо лише при регулярних заняттях.

Важливе значення для побудови фітнес-програм має врахування специфічного впливу фізичних вправ на організм, наприклад:

– при заняттях оздоровчим бігом не збільшується сила м'язів верхніх кінцівок;

– тренування повільних м'язових волокон не впливає на швидкі м'язові волокна;

– ті, хто тренується та досяг гарної витривалості в програмах *Cycling*, можуть швидко стомлюватися при виконанні елементів танцювальної аеробіки;

– тренування на витривалість призводить до збільшення кількості скорочувальних білків, актину та міозину в м'язах, а тренування на силу – до збільшення мітохондрій і капілярів.

Специфічність реакцій організму на тренувальний вплив – це відомий біологічний феномен, що виражається в перетворенні якісних особливостей зовнішніх впливів на організм в його внутрішні властивості. Його умовою є так званий метаболічний послід, тобто накопичення проміжних продуктів обміну (метаболітів) під час м'язової роботи.

Програмно-цільовий принцип

Відповідно до програмно-цільового принципу програмування тренування спочатку формуються окремі цільові задачі, потім визначаються об'єктивно необхідні для їх реалізації зміст, обсяг та організація тренувального навантаження. Тому процедура програмування полягає в створенні об'єктивно необхідних умов для досягнення окремого тренувального ефекту, необхідного для реалізації цільових задач оздоровчого тренування. На цьому положенні приймається рішення про вибір відповідного змісту процесу тренування та його організації.

Ураховуючи програмно-цільовий принцип, необхідно:

1. Визначити цілі та задачі.
2. Ураховувати матеріально-технічне забезпечення занять.
3. Провести тестування, моніторинг стану здоров'я та фізичної підготовленості.
4. Розробити програму, визначити вид занять, засоби та методи їх проведення.
5. Регулярно проводити лікарняний контроль та самоконтроль.
6. Проводити корекцію тренувальних програм.

Принцип вікових і статевих відмінностей

При складанні програм оздоровчого тренування необхідно враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні відмінності не тільки між чоловіками та жінками, але й між віковою категорією тренуваних.

Спостерігається, що для молодих людей віком 18–25 років кращою формою занять фітнесом є тренування на тренажерах та із вільним обтяженням. У них також користуються успіхом сучасні танцювальні форми – різноманітні види хіп-хопу, брейку. Для дівчат цього ж віку важливу роль має можливість покращити фігуру, схуднути, навчитися граційно рухатись. Тому поряд з базовою аеробікою, що спалює жири, покращує діяльність кардіореспіраторної системи, у молодих дівчат є популярними такі танцювальні форми як джаз-аеробіка, R-p-B-аеробіка, латин-аеробіка, а також хіп-хоп та фанк. Аеробіка з елементами бойових видів спорту (карате-аеробіка, аеробіка з елементами кікбоксінгу та ін.) однаково популярна як у хлопців, так і у дівчат.

У фітнесі можна виділити програми для дітей, підлітків та дорослих до 30 років, для дорослих у віці від 30 до 50 років, старше 50 років, особливу групу складають ті, хто старше за 60 років.

Принцип індивідуалізації

Дотримання принципу індивідуалізації – одна із головних вимог оздоровчого тренування. Вивчення процесів росту та розвитку молодих людей показує, що темпи індивідуального розвитку неоднакові. Важливо пам'ятати, що немає фізичного навантаження великого чи малого – є навантаження, що відповідає чи ні можливостям організму.

Індивідуальний підхід повинен враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні сторони. Індивідуальні відмінності людини, що проявляються в його психічній діяльності та поведінці, здобутими в результаті навчання та виховання.

Принцип взаємозв'язку та взаємозалежності психічних та фізичних якостей людини

Цілісність людської особистості виявляється, перш за все, у взаємозв'язку психічних (сфера емоцій, почуттів та мислення) та фізичних якостей організму. Людина реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо має достатній рівень психічної енергії, що визначає його працездатність, і в той же час має достатню гнучкість, гармонійність психіки, що дозволяє адаптуватися до суспільства та

відповідати його вимогам. Для здорової особистості є характерною стійка «я-концепція» – позитивна, адекватна, стабільна самооцінка.

Досяг оздоровчого ефекту на заняттях фітнесом можливо, якщо розглядати всі дії та прояви людини як відображення його єдиної тілесно-психічної сутності.

Володіння найпростішими психологічними заходами концентрації уваги, розслаблення м'язів, релаксації дає гарний оздоровчий ефект.

Принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини

Активна діяльна позиція в житті, вибір власних шляхів, становлення та досягнення мети завжди звільнюють додаткову енергію, мобілізують ресурси та тим самим забезпечують покращення здоров'я.

Не менш важливе значення має гармонізація взаємовідносин людини з навколишнім середовищем. Це регіон його проживання, екологія, комфортність малого життєвого середовища – квартири, місця навчання чи роботи та ін.

Умови життя людини тільки на 15% визначаються рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами та на 65% – способом життя. Паління, вживання алкоголю та наркотиків значно скорочують її тривалість. Тому фітнес базується на концептуальній платформі здорового способу життя.

Принцип інтеграції

Висока ефективність оздоровчого фітнесу пояснюється тим, що його програми інтегрують всі найкращі розробки змішаних наукових дисциплін у вигляді нових інноваційних форм.

Спеціалісти в галузі фітнесу спираються на досягнення адаптивної фізкультури. Так, наприклад, фітнес з використанням фітболу, система Пілатеса – це давно існуючі, але трохи модифіковані системи адаптованої фізкультури.

Аеробіка містить в собі та змінює на свою пластичну мову багато рухів із різних видів спорту – карате, кікбоксінгу, гімнастики та ін. – та створює такі види, як тай-бо, карате-аеробіка, сайклінг та ін.

Іншою особливістю аеробіки є те, що вона продовжує використовувати досягнення науки та практики в області оздоровчих систем всіх народів та континентів: йоги, елементів китайської гімнастики ушу та ін.

Принцип краси та естетичної доцільності

Привабливість фітнес-програм, в особливості для жінок, полягає в їх природньому бажанні бути гарними, граційними, мати струнку фігуру. Тому, одним із критеріїв вибору засобів при створенні фітнес-програм та побудованні комбінацій є естетика рухів.

За 20 років розвитку фітнесу в нашій країні відбувся вибір та деяка модернізація в області танців, гімнастики та інших видів спорту, склалася досить чітка система їх застосування, особливо в класичній та степ-аеробіці. Система вправ в цій сфері рухової активності отримала назву «хореографія в аеробіці».

Принцип біоритмічної структури

Велике значення для збереження здоров'я має дотримання принципу біоритмічної структури. Урахування біоритмів дозволяє отримувати максимальний оздоровчий ефект при значно меншій силі впливу. Кожна людина має свій хронотип, тобто співвідношення добових ритмів діяльності та відпочинку.

З добовим режимом синхронізовано близько 300 фізіологічних функцій. Тип добового режиму людини залишається постійним, його практично неможливо змінити. Найкраща працездатність звичайно настає в період з 8 до 10 та з 17 до 18 год.

3. Методика оздоровчого фітнесу за напрямками

Методи фізичного виховання – це спеціальні способи організації рухової активності особистості, що дозволяють вирішувати задачі навчання руховим діям та виховання фізичних якостей.

Методика складається з класифікації методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій тих, хто займається, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі відтворення вправ.

До методів, пов'язаних з нормуванням і управлінням навантаження для всіх напрямків оздоровчого фітнесу, відносяться: рівномірний, повторний (методи стандартної вправи), перемінний, інтервальний (методи варіативної вправи).

Рівномірний метод характеризується виконанням безперервних, з постійною інтенсивністю фізичних вправ. Цей метод поділяється на метод тривалого та короткочасного рівномірного тренування.

Перший з них передбачає виконання роботи невеликої інтенсивності протягом тривалого часу (аеробного режиму), що, у

свою чергу, розвиває витривалість людини. Безперервна робота триває в діапазоні від 15 (20) до 90 хв і більше.

За допомогою другого методу відбувається робота в аеробно-анаеробному режимі з меншою тривалістю, але з більшою інтенсивністю. Цей метод підходить для більш підготовлених людей.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи в поєднанні з інтервалами відпочинку, під час яких відновлюється працездатність організму людини. Застосування методу сприяє прагматизації тренування, де кожна дія тих, хто займається чітко спланована, а реакція на задане навантаження або виконання різноманітних рухів візуально сприймається. Повторний метод підвищує технічність виконання рухів, сприяє розвиткові сили, швидкості, швидкісної витривалості тощо.

Змінний метод характеризується безперервним виконанням вправи з послідовним варіюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу музики, величини зусиль тощо. Метод передбачає застосування різних форм циклічних та ациклічних рухів. Застосування змінного методу добре розвиває витривалість, швидкість та координацію, сприяє розширенню рухових навичок.

Інтервальний метод (кругове тренування), як і повторний, базується на багаторазовому виконанні вправи через певні інтервали відпочинку, але, на відміну від повторного, інтервальний метод великого значення набуває саме в тренувальній дії інтервалів відпочинку. Використовують танцювальні вправи, біг, силові вправи із застосуванням різного інвентарю. Відпочинок може бути активним або пасивним, вправи повторюють серіями. Інтервальний метод дозволяє чітко дозувати величину навантаження, а також за короткий проміжок часу підвищити рівень витривалості, без ризику перенавантаження.

Розглянемо специфічні методики тренування для окремих напрямів оздоровчого фітнесу.

Оздоровчі програми **аеробіки** привертають широкий круг охочих своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять в залежності від їх інтересів та підготовленості. Основу будь-якого заняття складають різноманітні вправи, що виконуються під час ходьби, бігу, стрибків, а також вправи на силу та гнучкість, які виконуються з різних вихідних положень.

Існують базові елементи, які складають основний зміст комплексів вправ та відповідають принципу «безпечної техніки» їх виконання: біг на місці та з переміщенням, піднімання стегон в різних

напрямах, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг, «скіп» – перехресні рухи. Базові елементи оздоровчої аеробіки наведено в додатку А.

При навчанні вправам аеробіки задіюють значну кількість методів та методичних прийомів:

1. Серійно-поточний метод. Застосовуються мінімальні перерви між виконанням різних вправ.

2. Метод цілісного розучування вправ. Передбачає розучування окремих нескладних рухів, без «розбивки» їх на окремі компоненти. Наприклад: прості вправи класичної аеробіки (базові рухи ніг та рук); деякі складні рухи, які недоцільно вивчати окремо; рухи, які були вже вивчені та закріплені раніше.

3. Метод роздільного розучування вправ. Дозволяє розучувати більш складні вправи (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним об'єднанням у цілісну дію. Наприклад: комбінованих кроків, рухів рук, складних за координацією рухів, танцювальних рухів та па, швидких за виконанням вправ тощо. За допомогою цієї методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки.

4. Методичний прийом від повільного до швидкого. Характеризується виконанням одного й того самого руху в повільному темпі (для кращого запам'ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання і вдосконалення вивченого руху). Цей методичний прийом не рекомендують застосовувати тривалий час, тому що такі дії призводять до зниження інтенсивності заняття.

5. Метод скорочення кількості повторів. Застосовують для розучування рухів, які мають два і більше складників.

6. Метод просторового навчання рухам. Використовують для ознайомлення тих, хто займається, з новими положеннями тіла.

Фітбол являє собою спеціальний гумовий м'яч великого розміру. Цей м'яч іноді ще називають швейцарським м'ячем. В Америці в 1992 році великі м'ячі були використані як обладнання на заняттях у фізкультурно-оздоровчих групах. Наукові дослідження дозволили розробити та обґрунтувати методику проведення фітнес-тренувань на фітболах.

У цілому схема побудови фітбол-тренування не відрізняється від класичної схеми побудови заняття оздоровчою аеробікою. Тривалість та інтенсивність варіюється в залежності від контингенту тих, хто займається, та завдань заняття.

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидіачи, дозволяє суттєво розширити контингент тих, хто займається. Проведені наукові дослідження виявили безсумнівний позитивний ефект таких тренувань на стан хребта, серцево-судинну систему, вестибулярний апарат. Проте поява негативних результатів занять скоріше свідчить про недостатні знання методики побудови уроку і неправильну техніку виконання вправ.

Правильна техніка виконання вправ на фітболах значно залежить від розміру м'яча. Критерієм правильності обраного розміру м'яча є кут між стегном та гомілкою людини, яка сидить на м'ячі. Цей кут при правильному підборі м'яча відповідає 95–110°. Як правило, відповідно до зросту, обирають наступні діаметри м'ячів:

1. Для дітей 3–5 років діаметр м'яча дорівнює 45 см.
2. Для дітей 5–10 років – 55 см.
3. Для дітей вищих 150 см і дорослих 150–170 см – 65 см.
4. 170–190 см – 75 см.
5. Вище 190 см – 85 см.

Правильне положення на фітболі передбачає оптимальне роз положення всіх ланцюгів тіла. Посадка на м'ячі вважається правильною, якщо кут між тулубом та стегном, стегном та гомілкою, гомілкою та ступнею дорівнює 90°, голова піднята, спина пряма, руки фіксують м'яч долонями позаду, ноги на ширині плечей, стопи паралельні одна до одної. Таке положення на м'ячі сприяє стійкості та симетричності – головним умовам збереження правильної осанки.

Базові вправи на різні групи м'язів на фітболі наведено в додатку Б.

Метод **пілатесу** дозволяє збалансовано розвинути тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати витривалість, покращувати зовнішній вигляд і стан здоров'я. Багаторічна практика цього методу говорить на його користь.

Принципи пілатесу.

1. Концентрація – це ключ для встановлення зв'язку між тілом та свідомістю.

2. Контроль – ніяких безконтрольних, безсистемних рухів.

3. Акцент на центр тіла – в центрі знаходяться великі групи м'язів.

4. Плавність рухів – в системі немає статичних, ізольованих, ривкових рухів. Пріоритетом над швидкістю рухів є граціозність їх виконання.

5. Точність – кожен рух спрямований на досягнення певної мети. Втративши якусь деталь – можна звести нанівець усю вправу.

6. Дихання – зосередившись на диханні, ми позбавляємось від повітря, яке застоюється в наших легенях, від токсинів, і наповнюємо тіло свіжим повітрям. Таким чином активізуються усі процеси в організмі. Окрім того, правильно акцентуючи дихання ми досягаємо правильної техніки виконання вправ.

Додаткові принципи:

Уява – використовуючи візуальні образи для кожної вправи, ми даємо можливість людині краще зрозуміти сутність вправи, включити її внутрішній зір, який допоможе відобразити в русі потік її думок.

Інтуїція – не слід насильно виконувати вправи. Тіло підкаже, до яких вправ воно вже готове, а які не слід виконувати.

Інтеграція – здатність усвідомлювати своє тіло як єдину систему.

При виконанні вправ за системою пілатес необхідно дотримуватись наступних практичних рекомендацій:

1. До вивчення комплексу вправ потрібно засвоїти техніку дихання.

2. На початку навчання чітко дотримуватись методичних вказівок, які передбачені для кожної вправи, з метою засвоєння правильної техніки виконання вправ (ЧСС не більше 130 уд./хв).

3. Дотримуватись основної умови правильного виконання вправи, яка полягає у відсутності розслаблення м'язів протягом виконання вправи за рахунок повільного темпу руху та їх плавності (впливу послідовно чи одночасно повинні піддаватись всі групи м'язів).

4. Зберігайте послідовність (спочатку засвоюються прості вправи, потім – більш складні).

5. Досягайте чіткого, якісного виконання кожної вправи.

6. Перші виконання супроводжувати суворим контролем за правильністю рухів, із зазначенням допущених помилок та їх виправленням. Цілеспрямоване систематичне використання та збільшення дозування потрібно починати тільки після впевненого правильного виконання.

Базові вправи пілатес наведено в додатку В.

4. Лікарський контроль і самоконтроль

Заняття оздоровчим фітнесом є дієвим засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття укріплюють здоров'я, покращують фізичний розвиток та

працездатність, вдосконалюють функціональні системи організму людини.

Разом із тим необхідно розуміти, що безконтрольне та безсистемне використання засобів фізичного виховання неефективне, а в деяких випадках може нанести не виправну шкоду здоров'ю. Виключити всі умови, при яких може мати місце негативний вплив занять спортом, повинні заходи лікарняного контролю та самоконтролю над тими, хто тренується.

Лікарський контроль – це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку та функціональної підготовленості особи, що займається фізичною культурою та спортом. Він спрямований на вивчення стану здоров'я та впливу на організм регулярних фізичних навантажень.

В оздоровчій підготовці основним є самоконтроль тих, хто займається, за власним станом здоров'я, загальною й спеціальною працездатністю.

Самоконтроль включає суб'єктивні й об'єктивні методи.

До суб'єктивних методів відноситься самоспостереження з характеристикою стану самопочуття (бажання або небажання займатися, сон, апетит, бажання підтримувати рухову активність).

До об'єктивних методів відносяться: реєстрація ваги, зросту, спірометрії, динамометрії кисті, ЧСС у спокої, ортостатичної проби (та інших найпростіших показників загальної працездатності організму).

В процесі самостійних занять фізичними вправами повинні прийматися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

Є деякі особливості попередження травматизму на заняттях певним видом оздоровчого фітнесу.

Так, наприклад, на заняттях аеробікою необхідний контроль за безпечністю рухів. З появою великої кількості програм виникла необхідність їх наукового обґрунтування, і створення максимально безпечних для здоров'я умов і методик проведення занять. Науковими дослідженнями останніх років було встановлено, що максимального оздоровчого ефекту можна досягти лише за умов відповідності обсягу та інтенсивності навантаження певним параметрам. Велика увага приділяється профілактиці травматизму опорно-рухового апарату. Вправи, які містять велику кількість стрибкових і бігових рухів (High-impact – високоударні) збільшують ризик пошкоджень суглобів нижніх кінцівок та хребта. Альтернативою використанню таких вправ є низькоударні вправи (low-impact), при виконанні яких, постійно

зберігається контакт ніг з підлогою, тобто відсутня фаза польоту. Для збереження високої інтенсивності таких вправ рекомендується збільшувати амплітуду їх виконання, додавати різноманітні переміщення, повороти, рухи руками, що збільшує кількість працюючих м'язових груп та сприяє збільшенню сумарних витрат енергії.

На заняттях з фітболом для профілактики травматизму:

1. Необхідно мати зручний одяг, на якому не бути ніяких гострих предметів, щоб не пошкодити м'яч. Взуття обов'язково повинно бути неслизьким.

2. Починати заняття з простих вправ та більш легких вихідних положень, поступово переходячи до складних.

3. Жодна вправа не повинна спричиняти біль або дискомфорт.

4. Унікати швидких та різких рухів, скручувань у шийному та поперековому відділі хребта. Різкі повороти пошкоджують міжхребцеві диски, збільшують нестабільність хребцево-рухових сегментів, порушують вертебробазилярний кровообіг.

5. При виконанні вправ лежачи на м'ячі не затримувати дихання, особливо це стосується вихідного положення, лежачи, на животі на м'ячі, оскільки тривалі стиснення діафрагми ускладнюють дихання.

6. При виконанні вправ, лежачи на спині на м'ячі та лежачи на грудях голову не можна відхиляти, потилиця та хребет повинні складати одну пряму лінію.

На практиці фізичної підготовки багато спортсменів ведуть спеціальні щоденники самоконтролю, де реєструються дані самоспостережень та перелік виконаних вправ (за об'ємом, інтенсивністю, методикою виконання й загальним часом занять).



Оздоровчий вплив занять спортивними тренуваннями не досягається автоматично – він потребує певної системи занять і суворого контролю за формуванням змін, що відбуваються в організмі. Намагаючись одержати найефективніший та швидкий оздоровчий результат, можна досягти протилежного стану, адже заняття фізичними вправами не є панацеєю.

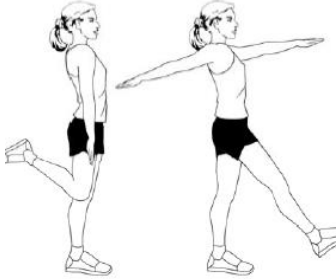
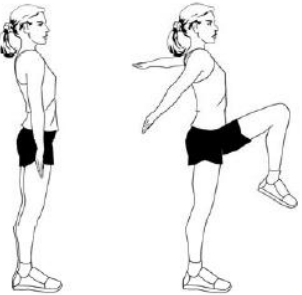
Список використаної літератури

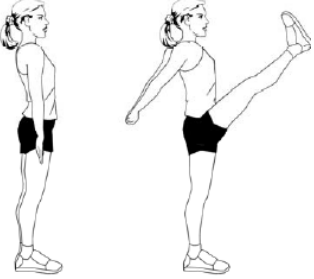
1. Володкович С. Л. Комплексы гимнастики Пилатес в системе физического воспитания студентов : учеб. пособ. / С. Л. Володкович, Е. Н. Ярчак, Л. М. Ярчак. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2015. – 50 с.
2. Голубева О. В. Оздоровительная аэробика в вузе: практика составления комплексов и их оценки : метод. указ. / О. В. Голубева, Н. Ю. Васильева. – Ульяновск : УлГТУ, 2013. – 30 с.
3. Зефирова Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учеб. пособ. / Е. В. Зефирова, В. А. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2015. – 25 с.
4. Синица С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синица, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 375 с.


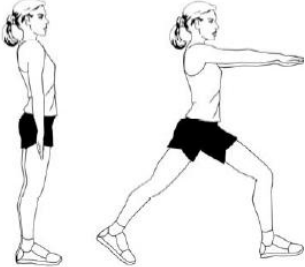
Додаток А

Таблиця А.1 – Базові елементи оздоровчої аеробіки

Назва елемента	Зображення
<p style="text-align: center;">1</p> <p>1. Крок (March) Вправа схожа на природну ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю. Стоячи на прямій нозі (тулуб у вертикальному положенні), іншу ногу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супутнього руху повороту тазу. Стопа ноги, що піднімається знаходиться на рівні верхньої треті гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнутий). Ходьба може виконуватись:</p> <ul style="list-style-type: none">– на місці;– із просуванням вперед, назад, по діагоналі, по колу;– із пружинним рухом колін	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>2. Біг (Jog) Перехід із однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою та виконуючі невеликий мах іншою, перейти в безопорне положення. В цьому положенні махова нога з переду внизу пряма, а відштовхуюча потрібно зігнути назад. Приземляючись на махову ногу, потрібно опуститись на всю стопу та трохи зігнути коліно. Відштовхуюча нога закінчує згинання (до положення, коли тазостегновий суглоб розігнутий, коліно спрямовано до низу, п'ятка майже торкається сідниць). Потім цикл рухів повторюється з іншої ноги</p>	

1	2
<p>3. Скіп (Skip)</p> <p>Підскок, у якому основний рух виконується в ритмі «і – раз» або «раз – два». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком) при цьому вага тіла переноситься на одну ногу, потім потрібно опуститись на всю стопу та трохи зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно донизу, п'ятка біля сідниці). Другий рух містить наступні дії: виконати підскок на опірній нозі та, розгинаючи коліно, зробити невеликий мах іншою ногою вперед-донизу (носок піднятий над підлогою). При приземленні обов'язково опускаться на всю стопу</p>	
<p>4. Підйом коліна (Knee lift, Knee up)</p> <p>З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу, згинаючи підняти вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнутий.</p> <p>Тулуб потрібно утримувати у вертикальному положенні. Не допускається супутній рух піднятої ноги поворот тазу. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, з переміщенням у будь-яких напрямках, з поворотом, на кроках, бігу, підскоках)</p>	

1	2
<p>5. Мах (Kick)</p> <p>Виконується в положенні стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається точно вперед, може бути невелике «виворітне» положення стопи, але без супутнього маху повороту тазу. Амплітуда маху визначається рівнем підготовленості студента, не допускається хльосткі рухи та неконтрольоване падіння ноги після маху. Мінімальною амплітудою в спортивній аеробіці можна вважати мах вище рівня горизонталі. Для оздоровчого напрямку аеробіки рекомендована амплітуда маху не вище 90°. Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, на кроках, бігу, стрибках). Можлива також різноманітна спрямованість руху (мах вперед чи вперед – в сторону). Якщо мах поєднується з підскоком, то при приземленні потрібно обов'язково опускати на всю стопу, уникати балістичних приземлень та втрати рівноваги.</p> <p>Low kick – різновид маху гомілкою. Виконується на два рахунки. «1» – згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед – донизу (чи в будь-якому напрямку). В момент розгинання правої ноги зробити мах (кік) гомілкою, розігнути тазостегновий суглоб. «2» – повернутись у вихідне положення</p>	

1	2
<p>6. Стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping jack, Hampelmann).</p> <p>Виконується из вихідного положення ноги разом (п'яти разом, носки трохи нарізно – на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин. Перша – відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко догори та потім прийняти положення напівприсіду ноги нарізно (стопи трохи повернуті назовні чи паралельні), при приземленні необхідно опускаться на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, тяжкість тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін та стоп повинен співпадати. При цьому русі проекція колін не потрібна виходити за межі опори стопами, кут у колінних суглобах повинен бути більше 90°. Друга частина руху – невеликим підскоком поєднати ноги та повернутись у вихідне положення. При виконанні цього руху не допускаються переміщення тулуба (наклони, повороти)</p>	
<p>7. Випад (Lunge).</p> <p>Може виконуватись будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також в різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом цього «аеробного кроку» є положення випаду вперед.</p>	

Продовження табл. А.1

1	2
<p>При цьому тяжкість тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути більше 90°, гомілка опорної ноги розміщується близько до вертикального положення, в проекція коліна не виходить за межі опори стопи (обов'язково потрібно опускатись на п'яту опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога ззаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята догори. При складанні комплексу вправ не потрібно обмежуватись тільки базовими уроками. В аеробній частині заняття можна використовувати танцювальні кроки та елементи інших видів аеробіки</p>	

Додаток Б Вправи на фітболі

1. Місток на фітболі

Сісти на фітбол. Переступаючи ногами вперед, перекотить м'яч під плечі та лопатки. Коліна зігнуті та розміщені над кісточками, стопи на ширині плечей, руки розміщені в будь-якому зручному положенні, корпус паралельно підлозі. Опустить стегна. Потім напружуючи м'язи сідниць та задньої поверхні стегон, підійміть таз до тих пір, поки тіло не утворить пряму лінію від плечей до колін. Затримайтесь в такому положенні декілька секунд та знову опустить стегна.



2. Повороти тулуба на фітболі

Зафіксуйте тіло на м'ячі в положенні місток таким чином, щоб м'яча торкалась тільки верхня частина спини (лопаток). Стопи щільно стоять на підлозі на ширині плечей, коліна зігнуті під прямими кутом. Руки випрямлені над груддю та зціплені в замок.

Повертайте верхню частину корпусу в ліву та праву сторони, зберігаючи стійке положення та утримуючи корпус паралельно підлозі. Слідкуйте за тим, щоб ноги були нерухомі, коліна залишалися зігнутими під прямим кутом, а стопи щільно прижаті до підлоги. Під час руху, руки випрямлені над груддю та зціплені в замок. Можна випрямити руки перед собою, взяв в руки додаткове обтяження.



3. Планка на фітболі

Лікті та передпліччя знаходять на фітболі, створюючи прямий кут. Тіло повинно бути прямим, спираючись на передпліччя та пальці стоп. Повільно обертайте м'яч спочатку справа-наліво, потім в іншу сторону. Робіть оберти з невеликим радіусом, щоб утриматися на м'ячі. Важливо, щоб поперек не згинався. М'язи пресу та сідниць, повинні знаходитися в постійному напруженні, при цьому живіт повинен бути постійно втягнутим, що забезпечує правильне положення тазу. Якщо техніка стає неправильною, зупиніться, відпочиньте декілька хвилин та повторіть знову.



4. Планка, ноги на фітболі

Лежачі на животі, лікті та передпліччя знаходять на підлозі, так щоб лікті були під плечима, при цьому ліктьовий суглоб створює прямий кут. Підійміть тіло та утримуйте його прямо, спираючись стопами на фітбол. Важливо, щоб поперек не згинався. М'язи пресу та сідниць, повинні знаходитися в постійному напруженні, при цьому живіт повинен бути постійно втягнутим, що забезпечує правильне положення тазу. Якщо техніка стає неправильною, зупиніться, відпочиньте декілька хвилин та повторіть знову.



5. Ходьба на руках, лежачи на фітболі

Лежачи животом на м'ячі, руки та ноги торкаються підлоги, голова піднесена, погляд вперед. Перебираючи руками вперед, прокочуйте по м'ячу всім тілом до гомілок, при цьому корпус утримуйте паралельно підлозі. Потім повертайтеся у вихідне положення.



6. Скручування тулуба на фітболі

Лежачи на спині. Фітбол повинен бути чітко під попереком. Стопи на підлозі, на ширині плечей, міцно спираються на підлогу. Коліна зігнуті під прямим кутом. Вигніться в попереку так, щоб ваші плечі виявилися нижче грудей. Руки на потилиці, підтримують голову. На видиху підійміть верхню частину тулуба. У верхній точці додатково скоротіть прес та тримайте напруження на рахунок «раз-два». На вдиху, поверніться у вихідне положення. Робіть вправу в повільному темпі. Поперек завжди повинен спиратися на м'яч та лежати горизонтально. Обов'язково вигинайте спину на початку, розтягуючи м'язи живота – це призводить до повного скорочення робочого м'яза. Не рекомендується використовувати додаткове обтяження.



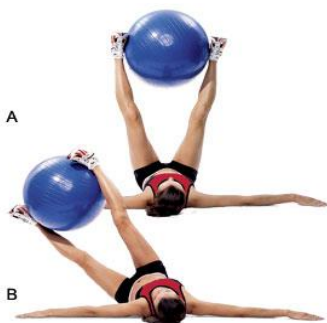
7. Скручування тулуба для косих м'язів на фітболі

Розмістіть фітбол біля стіни чи іншої опори так, щоб, коли ви на нього ляжете боком, ваші стопи спиралися на низ опори. Ляжте на фітбол боком, на косий м'яз живота чи стегно. Ваше тіло повинно бути однією прямою лінією від потилиці до стоп. Одну руку заведіть за голову. Для стійкості можете обхопити нижньою рукою фітбол. Підійміть вашу верхню частину тіла догори, повністю скорочуючи косі м'язи живота у верхній частині руху. Затримайтесь на секунду. Повільно опустіться донизу. Повторіть вправу ще раз. Після закінчення одного підходу, змініть сторону. Можна ускладнити вправу, якщо взяти в руки гантелі або обтяжувачі на зап'ястя.



8. Опускання ніг у різні боки з м'ячем

Лежачі на спині, ноги підняті вертикально догори та трохи зігнуті в колінах. Ступнями ніг обхvatіть м'яч, міцно його утримуючи. Руки в сторони, долоні на підлозі. Під час виконання вправи, лопатки та долоні повинні залишатися щільно притиснутими до підлоги. Опустіть ноги, чергуючи ліву та праву сторону, зберігаючи вихідне положення ніг та рук.



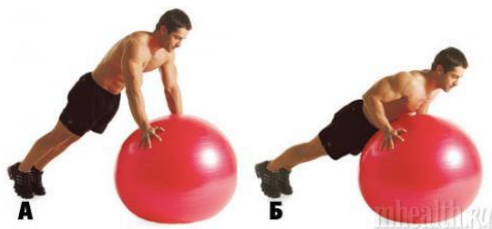
9. Передача м'яча

Лежачи на спині. Руки витягніть за голову, ступнями ніг обхватіть м'яч, міцно його утримуючи. Підіймайте м'яч ногами догори, одночасно підіймаючи руки назустріч м'ячу. Взавши фітбол в руки, опустіть його за голову, одночасно опускаючи ноги. Продовжуйте передавати фітбол із рук в ноги та назад. Для полегшення вправи ноги згинайте в колінах.



10. Віджимання на фітболі

Упор лежачи, руки на фітболі на ширині плечей. Голову не опускати. На вдиху повільно зігніть руки, опустіть груди до м'яча, потім на видиху поверніться у вихідне положення. Зберігайте природній прогин в попереку протягом всієї вправи. Можна виконувати віджимання, зафіксувавши м'яч об стіну, або опертися руками на підлогу, а ноги поставити на фітбол.



11. Віджимання на двох м'ячах

Розмістіть два м'ячі біля стіни на деякій відстані, або так, щоб вони торкалися один одного. Прийміть положення лежачі, спираючись руками в середину двох м'ячів відповідно. На вдиху повільно зігніть руки, опустіть груди до м'яча, потім на видиху поверніться у вихідне

положення. Зберігайте природний прогин в попереку протягом всієї вправи.



12. Розведення рук для м'язів грудей на двох фітболах

Розмістіть два м'ячі біля стіни на деякій відстані, або так, щоб вони торкалися один одного. Поставте лікті та передпліччя на обидва фітболи відповідно, щоб лікті знаходилися чітко під плечима, при цьому ліктьовий суглоб відтворює прямий кут. Тіло тримайте прямо, спираючись на передпліччя та пальці стоп. Ноги на ширині плечей. На вдиху повільно розведіть руки, спираючись на передпліччя та зберігаючи прямий кут в лікті, та опустіть корпус до м'яча, потім на видиху поверніться у вихідне положення. Зберігайте природний прогин в попереку протягом всієї вправи.



13. Присідання з фітболом

Стоячи спиною до стіни, притисніть до неї м'яч. Поперек щільно притиснутий до м'яча. Ноги трохи виставлені вперед на ширині плечей. Напружте м'язи живота та починайте присідати вертикально донизу до рівня, поки ноги не стануть паралельно підлозі. Не потрібно присідати глибше, оскільки цим можна отримати травму колін. Сфокусуйтесь на утриманні напруги в сідницях та стегнах, повільно

піднімайтесь у вихідне положення. Для ускладнення вправи використовуйте гантелі чи спробуйте виконувати присідання з фітболом відірвавши одну ногу від підлоги.



14. Зворотний місток на фітболі (згинання ніг)

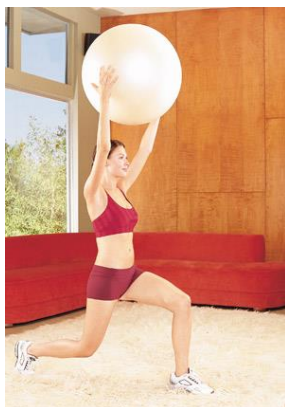
Лежачи на спині, руки випрямлені в сторони, долоні спрямовані донизу та притиснуті до підлоги. Ноги прямі та розміщені на фітболі, стопи натягнуті до себе (п'яти та ікри повинні спиратися на м'яч). Напружуючи м'язи черевного пресу та сідниць, підійміть таз, згинаючи коліна та підкотіть м'яч до себе. Потім, не опускаючи таз на поверхню, відкотіть м'яч назад. Підкочуйте фітбол, спираючись на нього тільки п'ятами.



15. Випади з м'ячем у руках

Стоячи прямо, ноги на ширині плечей. Руки трохи зігнуті в ліктях та фіксують фітбол над головою. На видиху зробіть крок лівою ногою близько 70 см, права нога залишається позаду на носку. Повільно присідайте, майже до підлоги. Обидва коліна згинаються до прямого кута. Поверніться у вихідне положення та повторіть вправу з іншою ногою. Спина повинна бути прямою, вперед не нахилитися, дивіть вперед. Роблячи випади вперед, передня нога стає на п'яту. В нижній точці, кут в колінах строго 90°, не дозволяйте коліну передньої ноги

виходити за носок під час опускання донизу (можна травмувати коліно).

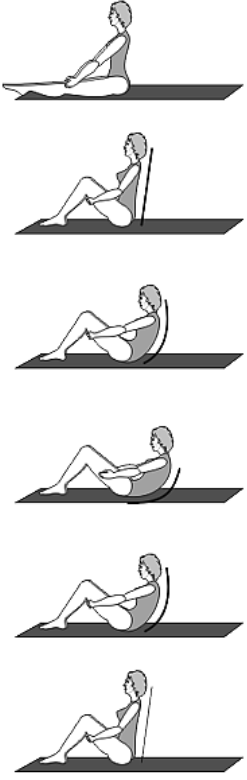



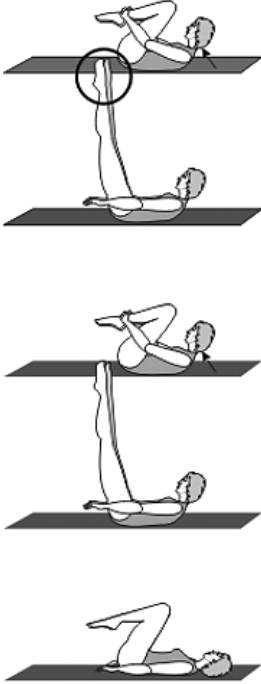
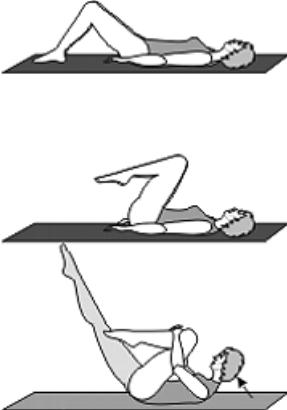
16. Гіперекстензія на фітболі (відділ попереку)

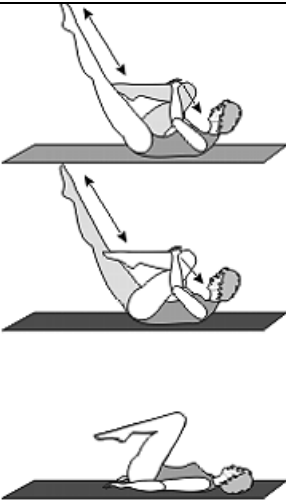
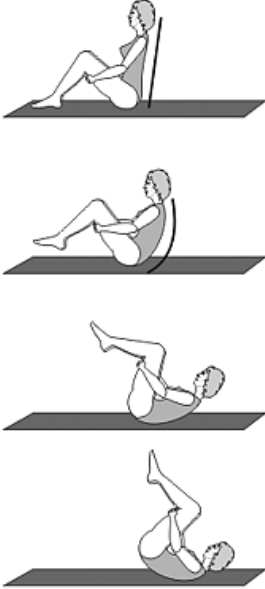
Лежачи животом на м'ячі, ноги випрямлені, носки ніг спираються на підлогу, руки за головою. Корпус опущений донизу, спина пряма, погляд спрямований вперед. З цього положення, утримуючи рівновагу, повільно підніміть корпус до прямої лінії з ногами. Потім повільно поверніться у вихідне положення. Амплітуда руху до однієї лінії з ногами.

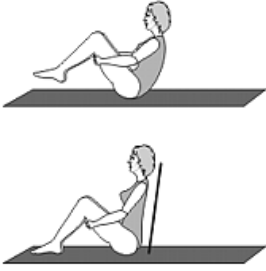
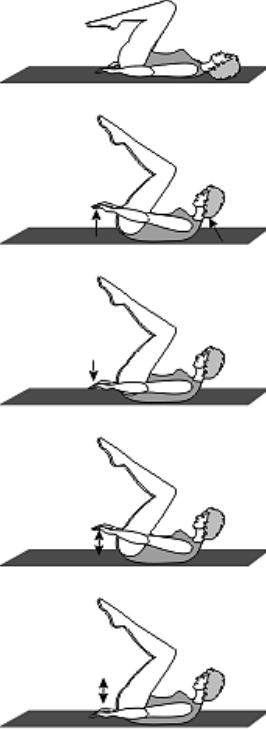



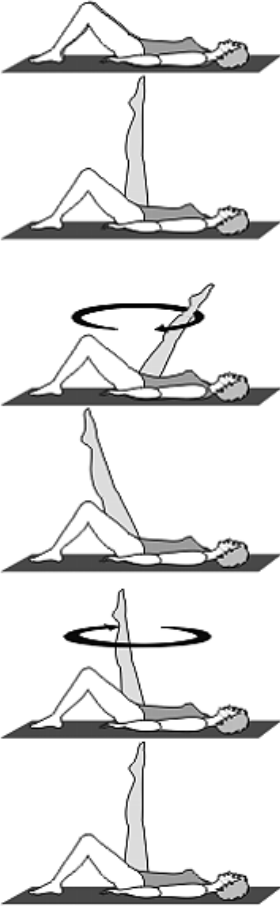
Додаток В
Таблиця В.1 – Базові вправи пілатесу

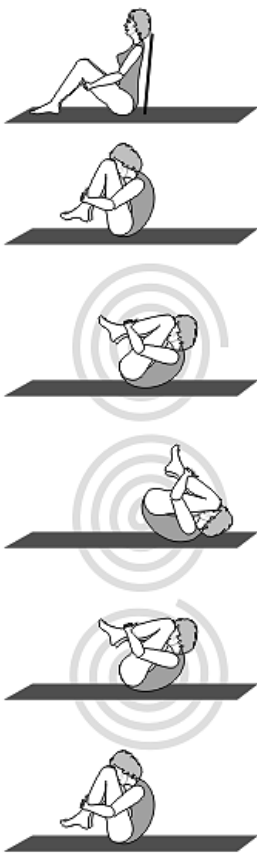

Назва вправи	Зображення
1	2
<p align="center">Скручування</p> <p>Під час цієї вправи тренуються черевні м'язи живота. Ніколи не затримуйте дихання протягом всієї вправи. Голова та шия повинні бути продовження хребта. Голова не повинна нахилитись.</p> <p>Сядьте на килимок, витягніть ноги. Руки тримайте на стегнах. Зігніть коліна як вказано на малюнку.</p> <p>Стопи повинні твердо стояти на поверхні. Неможна відривати їх від підлоги під час виконання вправи. Спина пряма, потилицею тягніться догори. Руки притисніть до колінних впадин.</p> <p>Починайте розкручуватись, опускайте поперек хребець за хребцем на підлогу. Не відривайте ноги від підлоги. Опустіть середню частину спини, потім починайте опускати шийні хребці.</p> <p>Починайте скручуватись назад – так само хребець за хребцем. Повністю витягніть ваш хребет та потягніть потилицею догори.</p> <p>Повторіть вправу п'ять–шість раз без перерви</p>	
<p align="center">Розтягнення</p> <p>При витягуванні ніг напружте м'язи сідниць, це допоможе вам підняти ноги. Дихання повинно залишатись рівномірним. Робіть рухи у відповідності з вашим темпом дихання.</p>	

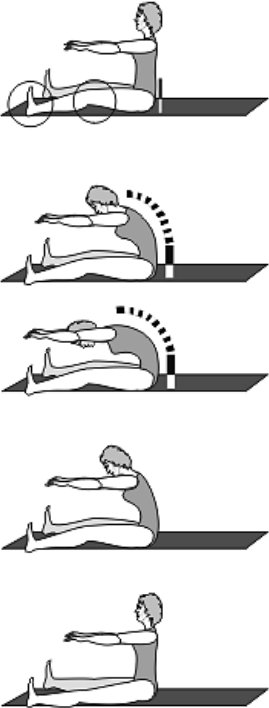

1	2
<p>Під час виконання вправи витягуйте хребет.</p> <p>Лежачі на килимку на спині, руки витягнуті впродовж тіла, не напружені. Ноги трохи зігнуті. Ступні під час вправи не відриваються від підлоги.</p> <p>Підіймайте обидві ноги, згинайте їх, коліна спрямовані до грудей. Обхватіть обидві ноги руками поверх гомілковостопних суглобів та тягніть коліна до грудей. Голову та плечі тягніть догори від коліна. Цей рух виконується на видиху.</p> <p>Тепер відведіть руки з ніг та витягуйте одночасно обидві ноги догори. Бажано, щоб ноги при цьому були прямими, але якщо вам важко – можна їх зігнути. Цей рух робиться на вдиху.</p> <p>Потім, все спочатку. Робіть вправу шість–вісім разів, орієнтуючись на своє дихання.</p> <p>Поверніться у вихідне положення, коли стопи стоять на килимку</p>	
<p>Почергове розтягнення</p> <p>Уважно слідкуйте за тим, щоб під час виконання вправи корпус не зміщувався. Дихання повинно залишатись рівномірним. Робіть рухи у відповідності з вашим темпом дихання. Під час виконання вправи витягуйте хребет.</p> <p>Ця вправа на почергове витягування однієї та іншої ноги.</p> <p>Вихідне положення лежачи, руки знаходяться паралельно до тіла. Ноги трохи зігнуті, стопи притиснуті до підлоги.</p>	

1	2
<p>Підійміть обидві ноги, зігніть їх в колінах та притисніть до грудей. Ліву ногу обхватіть руками нижче коліна та тягніть її до грудей. В цей час праву ногу випрямляючи тягніть догори. При цьому голову та плечі притягуйте до коліна, відриваючи від підлоги.</p> <p>Тепер змініть ноги.</p> <p>Тримайте лікті назовні.</p> <p>Під час виконання вправи необхідно тягнутись кінчиками пальців ніг догори, немовби розтягуючи тіло.</p> <p>Зробіть п'ять–вісім разів на кожную ногу</p>	
<p>Розгойдування (1-й варіант)</p> <p>Ніколи не затримуйте дихання під час вправи. Опускайте на підлогу хребець за хребцем. Не допускайте різких рухів. Ви повинні рухатися не по інерції, а за допомогою напруги м'язів. Голова повинна бути продовженням вашого корпусу, її неможна закидати. Під час цієї вправи тренуються м'язи черевного пресу. Вона допоможе знайти рівновагу та покращити баланс тіла.</p> <p>Сидячи на килимку, спина пряма, потилицею тягніться догори, витягуючи хребет. Ноги трохи зігнуті, стопи притиснуті до підлоги, але без зусиль.</p> <p>Руками обхватіть зовнішні сторони стегон, живіт витягнутий. Округліть спину та повільно хребець за хребцем опускайтесь на плечі.</p>	

1	2
<p>Хребет повинен притиснутись до килимка. Спина повинна бути круглою. Голова являється продовженням спини, не закидайте її.</p> <p>Повільно розгойдайтесь. Голова не повинна опускатись на підлогу. Починайте рух догори до вихідного положення, витягніть спину, потягніться потилицею догори.</p> <p>Повторіть п'ять–шість разів без перерви</p>	
<p style="text-align: center;">Сотня</p> <p>Дихання повинно бути глибоким, повільним та рівним. Голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо ви відриваєте корпус від килимка.</p> <p>Під час вправи тренуються поперечні м'язи черевного пресу. Ноги під час виконання вправи повинні бути розслабленими.</p> <p>«Сотня» – це перша вправа, розроблена Йозефом Пілатесом.</p> <p>Вихідне положення – лежачи на спині, ноги знаходяться паралельно до тіла. Ноги притягнуті, ступні витягнуті.</p> <p>Трохи підійміть ноги догори, підніміть голову та плечі. Піднімайте ноги, притягуючи поперекові хребці до підлоги. Коли ноги будуть знаходитись у верхньому положенні, починайте вертикальні рухи руками зверху донизу. Амплітуда не повинна бути великою. Ноги повинні залишатись на місці, їх не можна напружувати.</p> <p>Дотримуйтесь темпу дихання. Наприклад, на один вдих здійснійте десять рухів зверху – донизу.</p>	

1	2
<p>На десять вдихів у вас вийде сто рухів. Якщо навантаження для вас занадто великі, зробіть рухи на п'ять вдихів-видихів. Орієнтуйтеся на свій темп дихання</p>	
<p>Круг ногою</p> <p>Дихайте під час виконання всієї вправи рівномірно. Дихання повинно бути повільним та глибоким. Голова залишається на підлозі, тягніться потилицею до стіни.</p> <p>Вправа робиться по чергово на різні ноги. Тіло повинно бути нерухомим, рухи ногою не повинні впливати на положення корпусу.</p> <p>Вихідне положення – лежачи на спині, руки впродовж тіла, ноги трохи зігнуті. Ступні притиснуті до підлоги.</p> <p>Підніміть праву ногу вертикально. Зробіть це на видиху, починайте оберти ногою спочатку по часовій стрілці, потім проти. Амплітуда не повинна бути великою. Не потрібно намагатись намалювати як можна більший круг ногою. Обов'язково слідкуйте за диханням. Зробіть п'ять-шість кругових обертів. Змініть напрямок руху.</p> <p>Потім змініть ногу. Контролюйте стабільність тіла. Воно не повинно переміщуватись, нахилитись під час виконання вправи.</p> <p>Підберіть темп, який буде для вас прийнятним</p>	

1	2
<p>Розгойдування (2-й варіант)</p> <p>Голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо ви відриваєте її від килимка. Під час цієї вправи тренують поперечні м'язи черевного пресу.</p> <p>Ноги під час виконання вправи не напружені. Розгойдування 2 варіант – це ускладнена версія звичайного розгойдування.</p> <p>Вихідне положення – сидячи, спина пряма, потилицею тягніться догори, розтягуючи хребет. Обхватіть ноги та тягніть їх у напрямку до сідниць. Округліть спину, розведіть коліна, щоб голова знаходилась між ними. Це потрібно зробити на виході.</p> <p>Починайте розгойдування. Котіться до плечей, але ні в якому разі не опускайте голову на підлогу.</p> <p>Потім, не затримуючись на килимку, починайте здійматися. Повертайтеся в початкову позицію.</p> <p>Повторіть вправу п'ять–вісім разів</p>	
<p>Розтягнення хребта</p> <p>Дихайте глибоко, повільно та рівномірно. Живіт повинен бути втягнутий, ноги розслаблені, ступнями тягніть до тулуба.</p> <p>Мета цієї вправи – розтягнення хребта.</p>	

1	2
<p>Сядьте прямо, спина повинна бути прямою. Пальці ніг та ступні тягнуться до коліна. Витягніть руки вперед. На видиху повільно починайте згинатись вперед.</p> <p>Зверніть увагу на те, що поперек повинен залишатись прямим, згинатись повинна тільки верхня частина хребта.</p> <p>Тягніть далеко вперед. Ноги можна трохи зігнути. Намагайтесь витягнути руки як можна далі вперед, тягніть потилицею вперед.</p> <p>Не зупиняйтесь, продовжуйте рух до вихідного положення.</p> <p>Повторіть вправу п'ять-вісім разів</p>	
<p>Згортання</p> <p>Вихідне положення: лежачи на спині, руки впродовж тіла.</p> <p>Починайте піднімати голову, а потім руки. Тягніться руками, щоб дістати носки ніг. Згорніться. Потім, полежавши 1–2 хвилини, починай підніматися та розгортатися. Руки закинути за голову та видихнути. Руки опустити та трохи відпочиньте, щоб відновилося дихання та пульс.</p>	

Продовження табл. В.1

1	2
Можна зробити декілька разів. Вправу робити не напружуючись, вільно. Бажано тягнутися всім тілом та намагатися лягти на коліна груддю. Дихання вільне	

Навчальне видання

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Методичні рекомендації
для викладачів і студентів

Укладачі:
КУДРЯШОВ Ігор Олександрович
АРТЮГІН Арнольд Валерійович

Відповідальний за випуск зав. кафедри фіз. виховання та спорту канд.
пед. наук, доц. В.В. Спіцин

Технічний редактор Л.Ю. Кротченко

План 2018 р., поз. 164/

Підп. до друку 03.02.2018 Формат 60x84 1/16 Папір офсет.

Ум. друк. арк. 2,6 Тираж 10 прим.

Видавець і виготівник

Харківський державний університет харчування та торгівлі
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.