

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

***Воловик Н.І.***

**СУЧАСНІ ПРОГРАМИ  
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

**Київ – 2015**

УДК 796.035 (075.8)

ББК 75.111я73

В 68

Рекомендовано Вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова  
(від 29 травня 2014 року витяг протоколу № 12)

**Рецензенти:** *Тимошенко О.В.* – професор, доктор педагогічних наук,  
директор ІФВС НПУ імені М. П. Драгоманова

*Багінська О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,  
ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка

**Укладач:** *Воловик Н.І.* – кандидат педагогічних наук, доцент

**Воловик Н.І.** Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.

Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» призначений для самостійної підготовки студентів інститутів фізичного виховання та спорту з дисципліни «Оздоровчий фітнес», «Аеробіка», а також для студентів з дисципліни «Фізичне виховання» вищих педагогічних навчальних закладів.

© Воловик Н.І., 2015

© Національний педагогічний університет  
імені М.П.Драгоманова, 2015

## Зміст

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>Розділ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ</b> .....	6
1.1. Загальна характеристика фітнес-програм .....	6
1.2. Створення нових фітнес-програм .....	8
<i>Контрольні завдання</i> .....	8
<i>Рекомендована література</i> .....	9
<b>Розділ 2. СТВОРЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ</b> .....	10
2.1. Загальні основи побудови фітнес-програми .....	10
2.2. Принципи фітнес-тренування .....	11
2.3. Планування фітнес-програми .....	13
2.4. Структура та зміст фітнес-заняття .....	15
2.5. Загальна структура фітнес-програми .....	19
<i>Контрольні завдання</i> .....	22
<i>Рекомендована література</i> .....	22
<b>Розділ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ</b> .....	24
3.1. Фітнес з елементами бойових видів спорту .....	24
3.2. Аеробіка .....	25
3.3. Силова гімнастика .....	30
3.4. Циклічний фітнес .....	31
3.5. Комплексні види фітнес-тренування .....	32

3.6. Фітбол-тренування .....	34
3.7. BOSU .....	35
3.8. «Розумне тіло» «Body&Mind» .....	36
3.8.1. Пілатес .....	36
3.8.2. Фітнес-йога .....	38
3.8.3. Тайчі .....	38
3.8.4. Стретчинг .....	39
3.8.5. Калланетика .....	39
3.9. Аквафітнес .....	40
3.10. Дитячий фітнес .....	42
<i>Контрольні завдання</i> .....	42
<i>Рекомендована література</i> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	45

## **ВСТУП**

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів. Система фізичної культури повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь.

# Розділ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

## 1.1. Загальна характеристика фітнес-програм

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 кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силовій 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 силовій спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);
- 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 кардіотренажерах. 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. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо. У сфері фітнес-індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу.

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 входять 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 (кардіореспіраторної

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) та 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.

## **1.2. Створення нових фітнес-програм**

### ***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.

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.

### **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?*

### **Рекомендована література**

Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.

Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Пер. с англ. М. Котельниковой / Э. Карпей. – М: ФАИР - Прес, 2003. – 368с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

## **Розділ 2. СТВОРЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ**

### **2.1. Загальні основи побудови фітнес-програми**

Створюючи фітнес-програму необхідно враховувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фітнесу, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі за мінімального ризику. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програму треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою.

Пристаючи до виконання програми фізичних вправ, важливо починати повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця.

Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її частиною свого життя. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- *конкретними;*
- *реалістичними;*
- *містити в собі результат та завдання.*

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба бути більш конкретним. Якщо метою є зменшення маси тіла необхідно визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за

який період часу. Окрім конкретності, фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим. Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці. Наприклад, якщо людина веде відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та/або інтенсивність занять. Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання. Завдання – це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату. Наприклад, в результаті людина хоче втратити 6 кг за 12 тижнів, тобто в середньому знижувати масу тіла приблизно на 500 г за тиждень. Для цього необхідно створити тижневий енергодефіцит у 3500 ккал. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення витрат енергії за допомогою фізичної активності та зниження енергетичної цінності раціону. Тобто, завданням буде: з фізичної активності, наприклад швидка ходьба 5-7 разів на тиждень по 30-45 хвилин та з харчування – зниження добового раціону на 300 ккал.

## **2.2. Принципи фітнес-тренування**

Ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу є дотримання наступних принципів тренування:

- *специфічності;*
- *суперкомпенсації;*
- *систематичності;*
- *індивідуалізації;*
- *безпеки.*

**Принцип специфічності.** Необхідно вибрати правильний вид фізичної активності для впливу на кожний компонент оздоровчого фітнесу. Тканини

людського організму адаптуються до фізичного навантаження, якому вони підлягають. Заняття бігом збільшують кількість капілярів та мітохондрій у м'язах. Заняття силового спрямування призводять до гіпертрофії м'язів. Або біг розвиває переважно м'язи ніг, тоді як плавання – м'язи грудей, рук та плечей. Тому при планування фітнес-занять необхідно враховувати чергування навантаження переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіореспіраторної витривалості.

**Принцип суперкомпенсації.** Якщо тканина або орган вимушені долати навантаження, до якої вони не адаптовані, то ця тканина або орган не пошкоджуються та не слабнуть, а навпаки, стають сильнішими. Після виконання роботи настає стомлення, а потім спостерігається підвищення метаболічних процесів та поліпшення працюючих функцій органів та систем – настає фаза суперкомпенсації. Це можливо лише при збільшенні навантаження. Якщо ж воно залишається незмінним, то його вплив стає малоефективним. Тому принцип суперкомпенсації є одним з найважливіших під час програмування фітнес-занять.

**Принцип систематичності.** Основою для підвищення рівня фітнесу є систематичність впливу навантаження, регулярне повторення занять. Саме тому рухова активність повинна стати невід'ємною частиною способу життя людини. Неможливо один раз набути високого рівня фітнесу і залишати його без продовження тренування. Щонайменше 3 збалансовані фітнес-заняття необхідні для підтримання бажаного рівня фітнесу.

**Принцип індивідуалізації.** Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров'я. Для кожного оптимальне лише те навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму. Індивідуальна регламентація фізичного навантаження передбачає правильний вибір виду рухової активності, інтенсивності та тривалості навантаження,

частоти занять. Індивідуальний підхід повинен враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості. Люди відрізняються в таких речах як: фітнес цілі, мотивацією до занять тощо. Тому персональний підбір вправ повинен бути заснований на врахуванні індивідуальних цілей, потреб, функціональних можливостей, рівня стресу в житті людини, стилю її життя, особливостей навчання або роботи, дієти та її інтересів.

**Принцип безпеки.** Безпека людей під час фітнес-занять є першочерговим завданням. До початку програми, людина повинна пройти медичне обстеження. Необхідно уважно планувати фітнес-заняття, підбирати відповідне спорядження та обладнання, здійснювати постійне керівництво вибором фізичних навантажень, що значно знижує ймовірність отримання травм. Пошкодження часто відбуваються як результат неправильного планування фітнес-програм через переоцінку людиною своїх функціональних можливостей. З метою запобігання небажаних наслідків перетренування, особливу увагу при створенні програми занять з оздоровчого фітнесу треба звернути на початковий етап, особливо для новачків або студентам з низьким рівнем фітнесу. Тому починати фітнес-програму треба повільно і поступово підвищувати навантаження з урахуванням можливостей та особливостей студента.

### **2.3. Планування фітнес-програми**

Для досягнення і підтримання належного рівня оздоровчого фітнесу необхідно тренуватися регулярно. Створення фітнес-програми відбувається на основі вибору відповідної *інтенсивності навантаження, тривалості та частоти занять* та *виду фізичної активності*. Всі чотири компоненти тренування необхідно враховувати під час планування фітнес-програми.

**Інтенсивність** – ступінь зусилля, напруження протягом вправи або швидкість виконання вправи. Інтенсивність вимірюється в абсолютних або відносних значеннях:

- **абсолютні значення:** абсолютна інтенсивність активності визначається швидкістю виконання вправ без урахування фізіологічних можливостей людини. Для занять аеробними вправами абсолютна інтенсивність виражається у швидкості затрат енергії (наприклад, міліграм споживання кисню на кілограм у хвилину, або витрата кілокалорій на хвилину, або метаболічний еквівалент навантаження – MET), або для деяких видів фізичної активності, просто як швидкість виконання вправи (наприклад, ходьба пішки 4,8 км на годину, оздоровчий біг 9,5 км/год.), або фізіологічна реакція на інтенсивність (наприклад, ЧСС). Для силових вправ інтенсивність виражається як сума піднятої ваги;
- **відносні значення:** відносна інтенсивність враховує або коректує фізіологічні можливості людини. Для занять аеробними вправами відносна інтенсивність виражається у відсотковому відношенні аеробних можливостей людини (МСК) або у відсотковому відношенні від максимального ЧСС або ЧСС резерву. Також відносна інтенсивність може виражатися як індекс самопочуття людини під час виконання вправ (наприклад, за шкалою Борга).

Розрізняють **помірну** та **високу** інтенсивність фізичної активності:

- **фізична активність помірної інтенсивності** – будь-яка активність, під час якої витрачається 3.5-7 ккал/хв. або виконується на рівні 3.0-5.9 MET та досягається 55-69 від % ЧСС<sub>макс</sub>. Прикладом фізичної активності помірної інтенсивності є швидка ходьба, під час якої людина може комфортно підтримувати розмову;
- **фізична активність високої інтенсивності** – будь-яка активність, під час якої витрачається більше 7 ккал/хв або виконується на рівні більше 6 MET та досягається 70-88 від %

ЧСС<sub>макс</sub>. Прикладом фізичної активності високої інтенсивності є біг, аеробіка, стрибки на скакалці тощо.

**Тривалість** – довжина діяльності. Тренувальний ефект від навантажень визначається не тільки його інтенсивністю, а й тривалістю занять. Тривалість зазвичай виражається як час витрачений на заняття.

**Частота занять** – кількість фітнес-тренувань на тиждень, наприклад, два, три, п'ять разів на тиждень. Мінімальною частотою занять, що забезпечує підвищення та збереження рівня оздоровчого фітнесу, є заняття, що проводяться 3 рази на тиждень; для найкращого ефекту оптимальна частота занять складає 3-5 разів на тиждень.

**Вид рухової активності** – спосіб участі у фізичній активності. Тип фізичної активності може мати різні форми: аеробні та силові вправи, вправи на гнучкість (стретчинг), на рівновагу – види вправ, які можуть бути використані для досягнення поставлених фітнес-цілей.

Ці компоненти взаємозв'язані і можуть змінюватись для складання фітнес-програми відповідно до особливостей студента та поставлених цілей. Наприклад, удосконалення кардіореспіраторної витривалості може бути досягнуто: ходьбою (вид), в 70% від максимального ЧСС зусилля (інтенсивність) протягом 30 хвилин (тривалість) 5 разів на тиждень (частота) або у 85% інтенсивності протягом 20 хвилин 3 рази на тиждень.

## **2.4. Структура та зміст фітнес-заняття**

Різноманітність фітнес-занять не означає довільність їх побудови – використання різних видів фізичної активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. Яким би оригінальним не було б те або інше фітнес-заняття, в його структурі виділяють наступні 3 частини:

- *розминка (warm-up);*
- *основна (workout/activity);*

- *заминка (cool-down).*



**Розминка (*warm-up*).** Фаза розминки є необхідною і важливою в структурі фітнес-заняття. Кожне тренування повинне починатись з розминки. Вона допомагає запобігти можливим травмам та сприяє налаштуванню на тренування. Шляхом включення в роботу великих м'язових груп збільшується теплопродукція, що підвищує температуру тіла. Підвищення температури необхідне в першу чергу для стабілізації температури м'язів. У цих умовах краще протікають обмінні процеси. Еластичність розігрітих м'язів поліпшується. Розминка стимулює роботу кардіореспіраторної системи, що виявляється у збільшенні ЧСС, зростає хвилинний та ударний об'єм крові, поліпшується кровопостачання м'язів. Обмежується кровопостачання до травного тракту. Відповідно змінюється частота і глибина дихання. Збільшується продукція синовіальної рідини для зниження тертя суглобових поверхонь. Поліпшується амортизація та еластичність зв'язок. Активуються відповідні структури головного мозку.

Перед фітнес-тренуванням може бути дві частини розминки: загальна та спеціальна. Перша – загальна частина має передувати спеціальній. Загальна розминка включає вправи на основні групи м'язів. Спеціальна частина розминки має бути більш інтенсивна і включати розминку тих м'язів, що будуть задіяні в основній частині. Розминка може тривати від 5 до 15 хвилин. Зазвичай вона починається з ходьби або повільного бігу підтюпцем (джогінг) (2-3 хвилини).

***Розминка для кардіо занять.*** Для кардіо тренувань найкраще починати з простих та легких варіантів вправ, які будуть в основній частині. Наприклад, якщо в основній частині буде біг, треба починати з 2-3 хвилин ходьби, потім повільний джогінг та переходити до основної частини. Якщо це буде аеробіка, можна почати з низько ударних кроків



аеробіки (мачінг, степ тач, опен степ тощо), перед тим, як перейти до високо інтенсивної активності.

**Розминка для силових тренувань.** Для силових занять можна виконувати загальну розминку: 2-3 хвилини кардіо вправи легкої інтенсивності та/або спеціальна розминка: один сет силових вправ з легким обтяженням перед тим, як виконувати вправи з більшою вагою.

**Рекомендації щодо побудови розминки:**


- розминка має тривати не менше 5, але не більше 15 хвилин;
- починати розминку треба з дихальних вправ;
- розминайте всі частини тіла і групи м'язів, включаючи шию, плечі, тулуб, стегна, коліна, ноги;
- виконуйте вправи, які викликають поступове збільшення роботи кардіореспіраторної системи;
- інтенсивність розминки не повинна бути високою оскільки це може призвести до швидкої втоми;
- спрямованість та вид вправ повинен орієнтуватися на рухові завдання, які будуть використані в основній частині.

**Основна (workout/activity).** Перед початком будь-якої рухової активності, треба одягнутися відповідно до тренування, вибираючи одяг, який надаватиме можливість рухатися вільно і безпечно. Основна частина фітнес тренування повинна тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силовій витривалості та поліпшення складу тіла. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховувати рівень функціонального стану, фітнес-цілі та інтереси. Під час фітнес-заняття треба дотримуватися періодів роботи та відпочинку. Для початківців, бажано збільшувати тривалість відпочинку між вправами не збільшуючи інтенсивність навантаження. Обов'язково під час заняття вимірювати ЧСС. Краще розділяти

кардіо заняття для розвитку кардіореспіраторної системи і поліпшення складу тіла та силові заняття для розвитку силового фітнесу. Проте можна поєднувати кардіо та силові вправи в одному занятті. Тоді фітнес-тренування може складатися з наступного:

1. 5-15 хвилин розминка.
2. 20-30 хвилин кардіореспіраторних вправ з цільовою ЧСС.
3. 10-20 хвилин вправи на розвиток сили та силової витривалості.
4. 10-15 хвилин заминка з використанням вправ на розтягнення.

Наведена узагальнена структура фітнес-заняття може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану студента та інших чинників.

 **Заминка (cool-down).** Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов'язковою. Мета цієї фази в стабілізації кровообігу шляхом активного відпочинку. Кров поступово перерозподіляється з глибоких вен ніг, знижується температура тіла, видаляються продукти розпаду, знижується психічна напруга (знижується продукція адреналіну і норадреналіну).

Після інтенсивної рухової активності до мозку, серця та травного тракту може не надходити достатньої кількості крові. Це викликане накопиченням крові в м'язах рук і ніг, що спричиняє додаткове навантаження на серце. Такі симптоми як запаморочення або слабкість, можуть з'явитись, якщо відсутня заминка, яка запобігає накопиченню надмірної кількості крові в м'язах рук і ніг, вона також допомагає проходженню крові через венозну систему до серця. Заминка забезпечує поступове повернення тону вен та частоти серцевих скорочень, що зменшує навантаження на внутрішні органи.

Заминка повинна тривати близько 5-15 хвилин. У цій частині використовують вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травмам та больових відчуттів у м'язах. Фаза заминки сприяє поступовому зниженню

обмінних процесів в організмі та частоти серцевих скорочень до рівня близького до початкового.








### **Рекомендації щодо побудови заминки:**

- заминка повинна тривати від 5 до 10 хвилин;
- бажано використовувати релаксаційні види вправ (стретчинг, фітнес-йога);
- можна включати повільний біг, ходьбу та низькоударні вправи з аеробіки.

## **2.5. Загальна структура фітнес-програми**

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. Наприклад, на тиждень може бути наступний розклад фітнес-занять:

День	Фізична активність
Понеділок	 Аеробне заняття 20 хвилин
Вівторок	 Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Середа	 Йога або стретчинг
Четвер	 Аеробне заняття 20 хвилин
П'ятниця	 Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Субота	 Аеробне заняття 20 хвилин
Неділя	 Відпочинок, йога або стретчинг

Для студентів з середнім рівнем 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 середнього рівня тижнева фітнес-програма може мати наступний розклад:









День	Фізична активність
Понеділок	❤️ 20-30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для верхньої частини тіла
Вівторок	❤️ 30-45 хвилин аеробне заняття + ❄️ йога або стретчинг
Середа	❤️ 20-30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Четвер	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг
П'ятниця	🏋️ Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня
Субота	❤️ аеробне заняття 30-45 хвилин
Неділя	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг

або










День	Фізична активність
Понеділок	❤️ 20-30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для верхньої частини тіла
Вівторок	❤️ 20 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Середа	❄️ Стретчинг або йога
Четвер	❤️ 30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для верхньої частини тіла
П'ятниця	❄️ Стретчинг або йога
Субота	❤️ 30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Неділя	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг

або





День	Фізична активність
Понеділок	❤️ 30-45 хвилин аеробне заняття









<b>Вівторок</b>	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня +  йога або стретчинг
<b>Середа</b>	 Аеробне заняття 30 хвилин
<b>Четвер</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг
<b>П'ятниця</b>	 Аеробне заняття 30-45 хвилин
<b>Субота</b>	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня+  йога або стретчинг
<b>Неділя</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг

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 скласти програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті. Для високого рівня тижнева фітнес-програма може мати наступний розклад:










<b>День</b>	<b>Фізична активність</b>
<b>Понеділок</b>	 Силкові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття
<b>Вівторок</b>	 Силкові вправи для м'язів ніг, стегон та живота
<b>Середа</b>	 Силкові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Четвер</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг
<b>П'ятниця</b>	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня
<b>Субота</b>	 Високо інтенсивне аеробне заняття 20 хвилин
<b>Неділя</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг

або

<b>День</b>	<b>Фізична активність</b>
<b>Понеділок</b>	 Силкові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття
<b>Вівторок</b>	 Силкові вправи для м'язів ніг, стегон та живота +  стретчинг для основних груп м'язів

<b>Середа</b>	 Силові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Четвер</b>	 Силові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  стретчинг для основних груп м'язів
<b>П'ятниця</b>	 Силові вправи для м'язів ніг, стегон та живота
<b>Субота</b>	 Силові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Неділя</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг

або

<b>День</b>	<b>Фізична активність</b>
<b>Понеділок</b>	 20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття
<b>Вівторок</b>	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня +  йога або стретчинг
<b>Середа</b>	 20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Четвер</b>	 йога або стретчинг
<b>П'ятниця</b>	 20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Субота</b>	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня +  йога або стретчинг
<b>Неділя</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг

## **Контрольні завдання**

- 1. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.*
- 2. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.*
- 3. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.*
- 4. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.*

## **Рекомендована література**

Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.

Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.

American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334–1359. // <http://ww1.prweb.com/prfiles/2011/06/28/8606343/QualQuanEx.pdf>

Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.

## **Розділ 3. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ**

### **3.1. Фітнес з елементами бойових видів спорту**

**Тай-бо і кі-бо.** Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги. Автором цієї інтенсивної фітнес-програми є семиразовий чемпіон світу з карате, володар чорного поясу сьомого ступеня з таеквондо, чемпіон США з боксу Біллі Бленкс. Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом у роботу включаються майже всі великі групи м'язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу. Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту.

У технічний арсенал занять цього напрямку входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально розвивальні вправи. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічно і фізично складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню.

У процесі занять тай-бо освоюються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Оскільки заняття проводяться під



енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми.

Як і будь-яке інше тренування, заняття тай-бо потрібно починати з розминки. Це розігріває, готує м'язи до навантаження. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час занять тай-бо, зростають до кінця вправ. Перші результати занять тай-бо можна відмітити вже після двох тижнів регулярних тренувань.

Щоб оволодіти деякими бойовими навичками, вивчити бойові рухи, часу буде потрібно більше. Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару. Тай-бо не передбачає контактний бій і тому не є травмонебезпечним. Важливий аспект під час занять тай-бо – правильне дихання. Навчившись правильно дихати, учасник фітнес-програми зможе розслабитися і зберігати сили до кінця тренування. Для занять тай-бо вистачає двох разів на тиждень, що не змінить звичний ритм життя. Дуже схожа на тай-бо програма – Кі-бо. Вона включає окрім елементів боксу, таеквандо ще й прийоми карате.

### **3.2. Аеробіка**

Як і будь-яка науково обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності тощо. Так, в базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, що негативно впливають на опорно-руховий апарат, як, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта тощо.

Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні – step-touch, з підніманням колін – knee-up), підскоки і стрибки (skipping,

jumping-jack, power-jump), махи ногами (kick), присідання (squat), випади (lunge). Використання цих вправ у різних комбінаціях у поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять. Базова аеробіка — це синтез загальнорозвивальних 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.

Перший варіант техніки – це низькоударне навантаження (**low impact**). Він означає, що хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі. Як різновид цього виду техніки існує **super low impact**, при цьому вся підошва хоч би однієї ноги постійно знаходиться у контакті з підлогою.

Базова (класична) аеробіка високої ударної більшу кількість бігових вправ, стрибків, підскоків. Підвищується темп виконання рухів, ускладнюється хореографія, подовжуються композиції. Техніка виконання основних рухів характеризується короткочасним відривом двох стоп від підлоги (невелика фаза польоту). У хореографічній композиції включені такі елементи техніки, як високоамплітудні рухи в швидкому темпі, швидкі зміни положення ланок тіла, а також елементи техніки, що отримала назву «plyometric». Це додаткове навантаження м'язів за рахунок зменшення кутів у суглобах. Рівень енерговитрат при такій інтенсивності роботи складає 60 % і вище від МСК.

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.

Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

**Терра-аеробіка.** Терра-аеробіка (тераробіка) – напрямок оздоровчого фітнесу, який став популярним у клубах Європи та США за останні десятиліття. Терра-аеробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхаразом і фізіотерапевтом зі Швейцарії Д. Шмідтом. Терра-аеробіка представляє собою низькоударне високоінтенсивне кардіотренування. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами силового характеру і стретчингом. Збільшення тренування досягається за рахунок використання спеціального комплексу амортизаторів (резинових джгутів – террабанда), які фіксуються одночасно на руках і ногах в людей, що займаються, створюючи єдину взаємопов'язану систему. Заняття сприяють комплексному впливу на організм і збільшенню інтенсивності заняття, покращенню умов для розвитку сили без значного приросту маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій, зниженню кількості жирових відкладень.

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

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

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

**Слайд-аеробіка.** Слайд – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напрямку з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника.

Заняття на слайді є високоефективним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, сприяють розвитку силових якостей.

З урахуванням атлетичного стилю занять тренування можуть проходити за двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, такі заняття можуть проходити без музичного супроводу з темпом ковзання 30 уд/хв; ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій і танцювальних стилізацій, з темпом від 130 до 145 уд/хв. Базові кроки повторюють структуру основних кроків. Основним типом рухів є переміщення тіла за рахунок ковзання боком, обличчям вперед, спиною вперед.

**Степ-аеробіка.** Степ – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см. Платформа виготовляється із цупкого поліетиленового каркасу, який витримує навантаження біля 600 кг і дозволяє виконувати кроки, підскоки в різних напрямках. У партерній частині заняття платформу зручно використовувати для

розвитку сили. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. Такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

Необхідно дотримуватись правил роботи на степ-платформах, які забезпечують безпеку травмування на заняттях. Ці правила стосуються висоти степ-платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів руками, музики тощо.

Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. В силовому тренуванні використання платформи є дуже ефективним і різноманітним.

Структура такого заняття майже не відрізняється від звичайного класу аеробіки. У підготовчу частину включають базові кроки і вправи динамічного стретчингу. В основній частині заняття вивчають комбінацію більш складніших кроків і переміщень, а також виконують вправи на розвиток сили всіх м'язових груп з використанням степ-платформи. Вправи статичного стретчингу виконують у заключній частині заняття.

***Скіпінг (аеробіка зі скакалкою).*** Скіпінг – популярна завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, успішному розвитку координації рухів, координації, швидкості. Застосовується на заняттях з дітьми різного віку, підлітками, на загальних заняттях дітей і батьків. Проведення занять під музику значно підвищує інтерес до заняття, а використання різноманітних комбінацій і композицій ефектно на всіляких показових виступах, конкурсах, фестивалях і змаганнях. Популярність цього виду фітнесу привела до створення всесвітньої федерації World Rope skipping Federation. Основним змістом заняття зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально і групою. Використовуються

прості акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається також застосуванням різної довжини скакалки: короткою, довгою, двох довгих.

**Танцювальна аеробіка.** Танцювальна аеробіка – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі види аеробіки танцювального напрямку:

**фанк, хіп-хоп** – специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з сучасних танців фанк, хіп-хоп. У фанк-аеробіці відсутня партерна частина (вправи в положенні сидячи, лежачи на підлозі), а також елементи для розвитку м'язової сили і витривалості, проте мають місце експресивність рухів на відміну від заданості і чіткості виконання елементів традиційної аеробіки;

**сіті-джем-аеробіка** (негритянський стиль «сіті джем»);

**латина-аеробіка, салса** – з елементами латиноамериканських танців;

**афро-джаз-аеробіка** – з елементами африканських танців;

**боді балет** – побудована на елементах базової аеробіки у поєднанні з елементами класичного танцю;

**джаз, модерн** – з амплітудними рухами вільної пластики;

**рівер дане** – з елементами ірландських танців.

Яскраво вираженою рисою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка дуже приваблива, емоційна і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини.

### **3.3. Силова гімнастика**

**Super strong** – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання 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).*** Урок, спрямований на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

***ABT.*** Урок, спрямований на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

***Upper Body.*** Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45-60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

***Памп*** – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. З'явився в Новій Зеландії та Австралії. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров'я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силової аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес-заняття.

Після закінчення першого курсу, який триває 3 місяці, «пампери» переходять до наступного. Існує початковий курс – «технічний памп» – це півгодинний курс з метою ознайомлення з логікою занять і освоєнням техніки. За годину витрачається 350-500 калорій. Це заняття високої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів ніг, спини, сідниць і преса.

### **3. 4. Циклічний фітнес**

Група аеробних програм, де в основному використовуються циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різноманітними гімнастичними рухами рук та тулуба. Перш за все це **сайклінг** – аеробний фітнес, що завоював велику популярність у світі. Американський велосипедист Джоні Голдберг розробив систему тренування, яку він назвав **спінінг (Spinning)** або **(Cycling) сайклінг**. Він створив полегшений велосипед, який можна використовувати в закритих приміщеннях. Приблизно 45 хвилин (для підготовлених 90 хвилин) безперервного тренування на велосипеді під музику з різноманітними гімнастичними рухами. Сайклінг – це високоінтенсивне кардіотренування на статичному велосипеді. Фітнес на велосипеді незамінний для людей, які страждають зайвою вагою: сайкл розвантажує суглоби і чудово позбавляє зайвої маси тіла, підвищує витривалість, розвиває м'язи ніг, удосконалює серцево-судинну та дихальну системи. Спеціально підібрана музика змушує людей «їхати» швидше або повільніше, прикладаючи на педалі більше або менше зусиль. Сайклінг – це хороший вихід для тих, кого не приваблює хореографія звичайних аеробних вправ, але кому необхідне кардіонавантаження.

Нині в США розроблені програми, в яких використовуються тренажери для греблі (**Rowing**) та бігові доріжки (**Treadmills**). Бігові доріжки дозволяють дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Циклічний фітнес привабив й чоловічий контингент до занять оздоровчим фітнесом. **Concept** – фітнес-тренування на гребному тренажері під музику.

### **3. 5. Комплексні види фітнес-тренування**

Усе частіше на практиці зустрічається комплексний підхід до створення фітнес-програм, що отримали в США назву **верса-трейнінг (Versa Training)**. До найбільш розповсюджених варіантів відноситься таке сполучення: **основна форма (Basic Class Format)** – 20 хвилин аеробного тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, 20 хвилин – силових вправ для сили та силової витривалості, 20 хвилин – стретчинг для розвитку гнучкості.



**Інтервальне тренування.** Особливе місце в напрямках оздоровчого фітнесу займає інтервальне тренування. У ньому відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість. Інтервальне тренування – це заняття, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів, тривалістю 60 хвилин. Їх особливістю є чергування через певний часовий проміжок фрагментів (інтервалів) аеробних і силових, що дозволяє розвивати серцево-судинну та дихальну системи і розвинути силову витривалість. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини. Розрізняють наступні уроки: тотал боді воркаут і степ-інтервал:

- **Total Body Workout.** Чергування фрагментів відбувається через 3-5 хвилин. Аеробні фрагменти, які включають високоударні амплітудні рухи, стрибки, біг, змінюються силовими вправами, причому за один інтервал через тимчасове обмеження опрацьовується тільки одна група м'язів;
- **Step-interval.** Урок проводиться з використанням степ-платформи. Зміна фрагментів здійснюється через кожні 10-12 хвилин (максимум 15 хвилин). Для силової частини характерне опрацьовування за один фрагмент двох груп м'язів. У роботу включаються м'язи-антагоністи (наприклад, вправи на трицепс виконуються після серії вправ на біцепс). Таким чином, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку та йде процес відновлення, в роботу вступає друга група.

**Колове тренування.** В основі цієї фітнес-програми лежить також одна з організаційних форм фізичної підготовки, розробленої в спорті, колове

тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового оздоровчого тренування – виховання сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них. Використовуючи 5-7 різних станцій для розвитку сили м'язів, гнучкості та витривалості.

**Switching.** Switching у перекладі з англійського означає «зміна», «перемикання». По суті це групове колове тренування, що є чергуванням силового і аеробного навантаження. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи. Світчинг-тренажери відрізняються від звичайних у фітнес-клубах. Усі вони призначені для тренування як чоловіків, так і жінок. Вправи на них виконуються в положенні стоячи або в процесі ходьби на місці, а це означає, що, навантажуючи ті або інші м'язи, паралельно тренується опорно-руховий апарат і поліпшується робота кардіореспіраторної системи.

Заняття починається з розминки. В основній частині під керівництвом інструктора відбуваються переходи від одного тренажера до іншого, на яких виконуються по 2-3 підходи кожної вправи. У перервах можна займатися кардіокіком, степ-аеробікою або стрибками на скакалці. Кардіонавантаження допомагають утримувати пульс в жироспалювальній зоні і збільшують витрату калорій. Закінчується заняття традиційним стретчингом. Тривалість заняття світчингом – 45 хвилини. Всі вправи засновані на принципах природного руху, що дозволяє розвивати м'язи, які задіяні в повсякденному житті. Поступово поліпшується постава. Інтенсивність тренувань – висока, тому результати помітні вже через декілька тижнів.

### **3.6. Фітбол-тренування (Fitball)**

Фітбол – фітнес-програма з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру (фітбол – із міцної резини, який витримує вагу до 300 кг, об'єм м'яча від 45-65 см). Фітбол-тренування є виконанням різних рухів і

статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей із зростом більше 190 см. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну систему, дихальну систему, вестибулярний апарат. Сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, а також спираючись м'ячем на стіну, можна без кінця змінювати вихідні положення і виконувати вправи ізольованого впливу на різні м'язові групи. Фітболи вносять різноманітність у заняття, їх використовують в системі оздоровчих занять і для лікування людей, наприклад, із захворюваннями хребта тощо. Однією із відмінностей фітбол-заняття є вправи на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів.

Для занять фітболом потрібен особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча і варіюється для різних рівнів підготовленості людей, які займаються.

### **3.7. BOSU**

BOSU – отримав свою назву на честь уживаного на заняттях тренажера – BOSU BALANCE TRAINER: пластикової платформи діаметром близько 63 см, з двома ручками біля підстави і гумовий купол-півсфера заввишки приблизно 30 см. Залежно від рівня підготовки і типу навантаження пружність купола збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований з боку платформи. Сам тренажер використовують з обох боків: півсферою вгору або вниз. Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші за звичайні силові заняття, оскільки пов'язані з розвитком координаційних здібностей за участю дрібних м'язів-стабілізаторів. BOSU розвиває вестибулярний апарат, розвиває силу, спритність, гнучкість, координацію, покращує поставу.

Спеціальної підготовки для занять не вимагається, проте освоєння вправ заняття може відбуватися не з першого тренування. Тип вправ схожий зі степом, багато нескладних за хореографією комбінацій. Тренер будує заняття,

виходячи з віку і рівня підготовки учасників. У фітнес-програму для початківців, людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами, не включаються складні рухи та велика кількість стрибків. Це легкий варіант кардіотренування, оскільки м'яка поверхня пом'якшує навантаження на суглоби.

Прототип BOSU з'явився в кінці 1999 року і призначався для професійних спортсменів. На подібних тренажерах займаються американські волейболісти, хокеїсти, члени збірної США з гірськолижного спорту і сноуборду.

На занятті основне навантаження доводиться на гомілково-таранний суглоб. На початковому етапі занять рекомендується середній темп і не різкі рухи. На тренажері BOSU можна виконувати кардіовправи, силові вправи, стретчинг, інтервальне тренування.

Для занять краще використовувати спеціальні високі кросівки для фітнесу з не слизькою підошвою для підтримки суглобів стопи.

### **3.8. «Розумне тіло» «Body&Mind»**

Останнім часом великої популярності набуває напрямок фітнесу девізом якого є «**mind and body**», тобто «розумне тіло».

#### **3.8.1. *Pilates (пілатес)***

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку XX століття і отримала новий розвиток у кінці XX століття, як один з напрямів фітнесу «Body&Mind».

Пілатес – це унікальна система вправ, заснована на злитті східних і західних форм тренування, здатна не лише зробити тіло граціозним і гнучким, укріпити м'язи, також сприяє відновленню після травм хребта. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Особливо необхідні вправи за системою «Пілатеса» жінкам, оскільки дозволяють значно укріпити м'язи низу спини, преса і тазу, що істотно в допологовий і післяпологовий період.

Можливість травм тут зведена до мінімуму. Завдяки методу «Пілатеса» зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Вправи різноманітні і включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях класичною і силовою аеробікою. Всі вправи виконуються повільно, плавно, вимагають повної концентрації і контролю над технікою їх виконання. М'язи черевної порожнини знаходяться в постійній напрузі впродовж всього заняття, у системі «Пілатеса» м'язам черевної порожнини приділяється центральна роль, а не як зазвичай – 5-10 хвилин у кінці заняття іншими видами фітнесу. Метод «Пілатеса» вчить спеціальному диханню, яке покращує загальну циркуляцію крові в організмі. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Комплекс «Пілатес» включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму.

Пілатес – це унікальний спосіб одночасного розвитку сили та еластичності м'язів, зв'язок і суглобів. Джозеф Пілатес застосував свої знання з йоги для лікування закріпаченості суглобів і розробив прилад – реформер, який дозволяє зняти стресовий вплив на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи. До 90-х років минулого століття лікарі-травматологи і співробітники реабілітаційних центрів у різних країнах світу використовували техніку «Пілатес» для відновлення хворих після травм та ортопедичних операцій. Не всі авторські вправи дійшли до нас у незмінному вигляді. Початкова програма з часом розвивалася і змінювалася відповідно до актуальних запитів науки і медицини.

Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи:

*Дихання.* Правильне дихання є інтегральною частиною пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням.

*Центр.* Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у пілатесі фокусування на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку.

*Концентрація.* Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі.

*Контроль.* Кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом.

*Точність.* У пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла.

*Плавність.* Рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступного. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної.

Для того, щоб досягти відчутних результатів необхідно займатися регулярно з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин.

### **3.8.2. Фітнес-йога**

Швидкий ритм життя заставляє приділяти значну увагу внутрішньому стану людини. Цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для

отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

### **3.8.3. Тайчі**

Тайчі – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики у-шу (складається із повільних і плавних безперервних рухів, які формують правильну поставу і координацію рухів).

### **3.8.4. Стретчинг**

Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів.

Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу.

Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у

попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

### **3.8.5. Калланетика**

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою Каллан Пінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Каллан Пінкней розробила калланетику на початку 80-х років ХХ століття. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму.

З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання.

### **3.9. Аквафітнес**

Сучасний аквафітнес – сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що завдяки своїм унікальним



властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. Основними компонентами його структури є різноманітні варіанти дистанційного плавання (подолання різних відрізків тими чи іншими способами в режимах обраних тренувальних методів, пірнання, підводне і прикладне плавання), ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально-профілактичною, рекреативною, кондиційною. Основний зміст аквафітнесу (табл. 1).

Нині аквафітнес активно формує новий, нетрадиційний вигляд рухової активності, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників:

- залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до- і після пологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованої дії на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;
- високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (пояси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким

**Основні компоненти аквафітнесу**

<b>Дистанційне плавання</b>	<b>Ігри і розваги</b>	<b>Аквааеробіка (нові форми рухової активності)</b>
<i>спортивні, змішані способи плавання в режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах (за допомогою рук або ніг), плавання під водою</i>	<i>елементарно-рухові безсюжетні і програмні ігри, спортивно-орієнтовані, з елементами змагань, гри, рекреативні, стрибки у воду, пірнання, варіанти прикладного плавання</i>	<i>аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, акваданс, акваритміка аквабілдінг акваформінг аквакарате, аквастен, акваджим, аквафліпер</i>

Нині аквааеробіка є найбільш універсальним засобом дії на організм учасників програми з метою підвищення рівня їх фізичного стану. У ній використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетична зовнішність інструктора; грамотно підібраний музичний супровід).

У зв'язку з тим, що вправи в умовах водного середовища володіють значним діапазоном навантаження, заняття аквааеробікою виконуються у форматі персонального і групового тренінгу, для дітей і літніх людей, у класах для вагітних, а також з використанням високо інтенсивного тренування.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, що повністю реалізовується у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдіngu, стретчингу тощо. Основні рухи аквааеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і нерухою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до

плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, з предметами і підтримкою партнерів.

Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою колового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Частота тренувань – 2-3 рази на тиждень, тривалість – 30-60 хвилин. Розминка (10-15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба. Основна частина заняття (70-75 %) будується на основі ходьби, стрибків, бігу. Заключна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

### **3.10. Дитячий фітнес**

#### ***Для дітей 3-5 років (BABY)***

*Aero-Baby* – дитяча аеробіки для малят, танці, ігри.

*Baby Games* – заняття, що включають рухливі ігри та естафети, вправи на розтягнення, розвиток уваги, дрібної моторики.

*Magic of Water* – початкове навчання різноманітних вправ у воді.

#### ***Для дітей 6-9 років (KID'S).***

*Kid's Plastic Art* – розвиваюча фітнес-програма, що включає елементи пластики, стретчингу і хореографії, спрямована на формування естетики рухів, правильної постави, координації і гнучкості.

*Kid's Play* – розвиваючі заняття, що включають рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, вправи загальної фізичної підготовки.

*Kid's Aqua Games* – ігри у воді з елементами плавання та аквафітнесу.

#### ***Для дітей 10-12 років (JUNIOR).***

*Junior Funk* – можливість навчитися рухатися в таких стилях, як сіті-джем, хіп-хоп, фанкі. Включає наймодніші і найцікавіші елементи рухів.

*Junior Strenght* – силовий клас тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

*Junior Modern Dance* – спортивно-танцювальне фітнес-заняття, яке

дозволить навчитися таким танцям як рок-н-рол, твіст, шейк. Прекрасне навантаження для всіх м'язів, розвиток координації, гнучкості та спритності.

### **Для дітей 13 - 15 років (TEEN'S).**

*Teen's Strenght* – силовий клас для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

*Teen's Fitball* – динамічний урок з використанням фітбола розвиває координацію рухів, робить позитивний вплив на хребет.

*Teen's Class* – низькоударна аеробіка.

### **Контрольні завдання**

1. *Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини.*
2. *Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту.*
3. *Дайте характеристику фітнес-програмам Pump, Super strong.*
4. *Які групи аеробних програм входять до циклічного фітнесу.*
5. *Дайте характеристику комплексним видам фітнес-тренування.*
6. *Аеробіка – як напрямок фітнесу. Її місце у фітнесі.*
7. *Дайте характеристику фітнес-програмам: терра-аеробіка, кенгуру-аеробіка, Slide (слайд), степ-аеробіка, Rope skipping (фітнес зі скакалкою).*
8. *Дайте характеристику фітнес-програмі BOSU.*
9. *Охарактеризуйте напрямок фітнесу «Body&Mind».*
10. *Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitboll).*
11. *Які види танцювальної аеробіки?*
12. *Дайте характеристику аквафітнесу.*
13. *Які види дитячого фітнесу?*

### **Рекомендована література**

Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с. : ил. – (Домашний тренер).

Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г.М. Коваленко. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия Современные оздоровительные технологии).

Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 86 с.

Остин Д. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – К.: Пилатес для вас / Д. Остин; Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.; Донецк : АСТ : Сталкер, 2008. – 160 с. : ил. – (Идеальная фигура).

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.
2. Вейдер С. Кардиотренировка: справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
3. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с. : ил. – (Домашний тренер).
4. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
6. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г.М. Коваленко. – Волгоград: Изд-во Волгогр.

- гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия Современные оздоровительные технологии»).
7. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 86 с.
  8. Давыдов В.Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 204 с.
  9. Гусев И. Е. Фитнесс: Дневник тренировок / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2004. – 224 с.
  10. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
  11. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Пер. с англ. М. Котельниковой / Э. Карпей. – М.: ФАИР - Прес, 2003. – 368с.
  12. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса Н.К.Ким. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 280 с.
  13. Кошечкина Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. / Кошечкина Л. В.. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с.
  14. Купер Кеннет Аэробика для хорошего самочувствия: (Пер с англ.) / Кеннет Купер. – 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.
  15. Левицкий В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / В. Левицкий // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.
  16. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособ. для студентов ВУЗов и ССУЗов ФК / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
  17. Остин Д. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – К.: Пилатес для вас / Д. Остин; Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
  18. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.

19. Усачов Ю. Об'єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
20. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.
21. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.
22. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
23. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
24. Шлозберг С. Фитнесс / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.: Издательский дом "Вильяме", 2000. – 256 с.
25. ACSM'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. – 3th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 216 pp.
26. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2<sup>nd</sup> ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 pp.
27. American College of Sports Medicine. Position Stand: progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(3):687–708. // <http://www.sportsnutritionworkshop.com/Files/52.SPNT.pdf>
28. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334–1359. // <http://ww1.prweb.com/prfiles/2011/06/28/8606343/QualQuanEx.pdf>
29. American College of Sports Medicine. Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 1998;30(6):975–91. // [http://www.mhhe.com/hper/nutrition/williams/student/appendix\\_i.pdf](http://www.mhhe.com/hper/nutrition/williams/student/appendix_i.pdf)

30. Brooks D.S. The Complete Book of Personal Trainer / D.S. Brooks. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 590 pp.
31. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. // [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
32. Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 520 pp.
33. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39:1423-34. // [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788)
34. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.
35. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
36. Fitness for college and life / William E. Prentice. – 5th ed. – WCB/McGraw-Hill, 1997. – 451 pp.
37. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S.N.Blair, W.L.Haskell. - Champaign: Human Kinetics, 2007. - 410 p.
38. Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. U.S. Dept. of Health and Human Services. // <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
39. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weght control] / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.
40. Swain D. Exercise Prescription A Case Study Approach to the ACSM Guidelines / D. Swain, B. Leutholtz. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 208 pp.



*Навчальне видання*

**Воловик Наталія Іванівна**

**«Сучасні програми оздоровчого фітнесу»**

*для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*

**Навчальний посібник**



Підписано до друку 27.02.2015 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов.друк.арк. 2,79. Облік.видав.арк. 1,97

Зам. № 040

Віддруковано з оригіналів.

---

Видавництво Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9  
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.  
(044) 239-30-26.