

Кафедра фізичної культури та спорту

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до самостійних практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти СВО «Бакалавр» спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» та 281 «Публічне управління та адміністрування» денної та заочної форми навчання
«ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ»



Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти СВО «Бакалавр» спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» та 281 «Публічне управління та адміністрування» денної та заочної форми навчання «Основи оздоровчого фітнесу»/ Укладачі: доц. Струк Б.І., ст. викладачі: Захлевська Т.В., Павлюк О.В., - Одеса: ОНТУ, 2024р. – 28 с.

Укладачі: доц. Струк Б.І., ст. викладачі: Захлевська Т.В., Павлюк О.В.
Рецензент: С.В.Халайджі, доцент кафедри фізичної культури та спорту, канд. наук з фізичної культури і спорту.
Відповідальний за випуск: зав. кафедри фізичної культури та спорту Б.І.Струк.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Основи фітнесу.....	4
1.1. Основи фітнесу,велнесу та аеробіки.....	4
2. Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-програм.....	6
2.1. Характеристика програм аеробного спрямування.....	7
2.2. Характеристика силових програм.....	7
2.3. Характеристика програм напрямку „Mind Body”.....	8
2.4. Характеристика координаційних програм.....	9
2.5. Характеристика програм комплексного спрямування.....	10
2.6. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	11
3. Фізична активність, фітнес та здоров'я	11
3.1. Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я	11
3.2. Норми рухової активності	12
4. Напрямки фітнесу.....	13
4.1. Сучасні напрямки фітнесу.....	13
5. Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу.....	18
5.1. Аудиторна та позааудиторна форми занять.....	18
5.2. Структура занять.....	19
5.3. Характеристика занять позааудиторного типу.....	22
5.4. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.....	23
6. Раціональне харчування	24
6.1.Вимоги до харчового раціону.....	24
6.2. Основні принципи харчування спортсменів	24
7. Фітнес та стрес.....	25
7.1. Стрес та здоров'я.....	25
7.2. Подолання стресу за допомогою фізичної активності.....	26
7.3. Попередження стресу.....	27
Список використаної літератури	28

ВСТУП

Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини.

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини.

Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою.

Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Система фізичного виховання повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд- фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом.

1. ОСНОВИ ФІТНЕСУ

1.1. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігають появу нових більш сучасних термінів і понять. Одним з таких понять є «фітнес». Поняття «fitness» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перекласти як «бути у формі».

У сучасній мові слово фітнес набуло декілька значень. По-перше, під цим терміном розуміється сукупність заходів, які забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я.

Як правило, це – тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя.

Найбільш близьким до цього поняття «фітнес» буде поняття «фізична культура», або «фізкультура».

По-друге, існує фітнес як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно, як було сказано вище, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) -характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.).

Головною метою фітнесу є досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є основним мотивом для людей, які бажають гарно виглядати та добре себе почувати.

Основним завданням фітнесу є зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного та психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як «всебічний фітнес».

Фізіологічний фітнес має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

Загальним фітнесом називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя являє собою динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами оточуючого середовища і індивідуальними інтересами людини. Синонімом цього поняття є термін «позитивний фітнес».

Фізичний фітнес передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування, і найменший ризик порушення здоров'я.

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення і в світі з'являються все нові форми, системи і поняття даного напрямку. Відносно новим є поняття «велнес», який, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів та програм.

Велнес – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою.

Відомо, що здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами, а на 65% – способом життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес-клубів в нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основи велнесу.

Велнес – це своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.).

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності).

Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили повинно сприяти різнобічному комплексному впливу на організм.

Для жінок притаманні динамічні вправи, адже їх вони переносять легше за статичні напруги. Динаміка занять аеробними вправами досягається не лише за допомогою переміщень по майданчику, а і за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на вирішення визначених задач.

Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом без зупинок. Але на жаль поруч з нескінченим переліком позитивних якостей оздоровчих занять маємо перелічити і ряд недоліків які визначили ці ж

автори. Аеробіка може травмувати кінцівки і хребет, призводити до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах, і негативне відношення до будь якого виду рухової активності.

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, в якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси і особливі вимоги до музичної підготовленості викладача. Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять підвищується сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо у програму включати силові вправи.

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність переносити навантаження, відбувається зниження ваги тіла та підшкірного жирового прошарку а також зміна в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні напрямлення: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин опинилися у стані низького рівня здоров'я); адаптивне напрямлення (застосовується для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму і урізноманітнення побутового життя); рекреативне напрямлення (використовується для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); кондичійно-профілактичне напрямлення (заняття направлені на підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання вікових захворювань).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Оздоровчі заняття вважаються однією з поширених та ефективних форм збільшення рухової активності населення. Основними завданнями таких занять є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Більшість вітчизняних науковців рекомендують невеликий обсяг заняття тривалістю 30–40 хв. з мінімальною кратністю 3 рази на тиждень. Зазначається, що періодичність занять залежить від їх тривалості. Тривалість заняття 20–25 хв. передбачає проведення 5–6 занять на тиждень, 30–45 хв. – 3 рази, 45–60 хв. – 2 рази. Раціональними вважаються заняття з інтенсивністю навантаження 50–75 % від максимального поглинання кисню, з умовою, що частота серцевих скорочень знаходиться в межах рекомендованих контрольних величин протягом 15–20 хв.

Сучасні фітнес-програми являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі

використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопрограми, програми силового характеру, програми «Mind Body» («Розумне тіло»).

До кардіопрограм відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аквафітнес. Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (шейпінг, боді-білдінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гирями).

Програми „Mind Body» (тай-чі, ци-фітнес, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса, фітбол, боді-флекс) регулюють психічний стан людини, покращують такі фізичні якості людини як сила, гнучкість, здатність до утримання рівноваги, координацію рухів.

2.1. Характеристика програм аеробного спрямування.

Аналіз науково-методичної літератури зарубіжних та вітчизняних науковців підтверджує, що аеробні заняття сприяють оновленню організму та його функціональному вдосконаленню. Крім традиційних занять аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, лижі) широке розповсюдження отримали заняття на кардіотренажерах: бігових доріжках (тредмілах), велотренажерах, еліптичних, або крос-тренажерах.

У жінок найбільшу популярність завоювали заняття з аеробіки. Базова або класична аеробіка являє собою синтез вправ загального розвитку, бігу, підскоків в танцювальному стилі, які виконуються без пауз відпочинку, під музичний супровід 120–160 уд/хв. Для непідготовлених осіб заняття проводять з низькою інтенсивністю, якщо частота серцевих скорочень не перевищує 120–135 уд/хв. Тренованим особам рекомендують підвищувати інтенсивність виконання вправ з частотою серцевих скорочень до 150–160 уд/хв., застосовуючи більш складні координаційні рухи.

Степ-аеробіка передбачає виконання вправ на спеціальній платформі висотою 10–30 см. Зміна її висоти дозволяє додатково регулювати інтенсивність навантаження для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.

Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційному розвитку м'язів ніг та нижньої частини тулуба. Вільні енергійні рухи руками та використання вільного обтяження (гантелей вагою до 2 кг) забезпечують оптимальне навантаження для м'язів верхнього плечового пояса.

До аеробних занять також відносять низку сучасних різновидів аеробіки, з яких найбільш розповсюдженими є слайд-аеробіка, аеробоксинг, гідроаеробіка, сайклінг та інші.

2.2. Характеристика силових програм.

У сучасній науково-методичній літературі існує ряд досліджень, які демонструють позитивний вплив фізичних вправ силової спрямованості на організм. Головною метою цих програм є корекція будови тіла та опорно-рухового апарату, підвищення силових якостей та працездатності, зміцнення здоров'я.

Інтенсивність силових занять повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримання оптимального складу тіла. Рекомендовано проводити 2–3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 8–10 вправ, спрямованих на тренування основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів.

Для розвитку м'язової маси та силових якостей рекомендовано застосовувати у підходах 6–8 повторень з величиною обтяжень 80–90 % від максимально можливої. Вправи виконують у середньому темпі, час руху обтяження вгору займає 4 с, вниз – 2 с. Ефективним вважається виконання вправи за „принципом піраміди”: у першому підході вправу виконують 12 разів, у наступних двох підходах збільшують величину обтяження і повторюють вправу 8 разів, ще два підходи – по 6 разів, останній підхід виконують з величиною обтяження як у першому з повторенням 10 разів.

Величина обтяження підбирається таким чином, щоб два заключні повторення здійснювалися зі значним зусиллям. Початковий етап занять здійснюється за 3-х денною програмою з урахуванням тривалості періоду відновлення (не менше 48 годин) у такому порядку: м'язи черевного пресу (у поєднанні з вправами загального розвитку); м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини; дельтовидні м'язи, біцепси і трицепси.

Основні параметри тренування силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається та зберігають свій стан тренованості протягом 2–3-х місяців. При дозуванні силових навантажень для жінок рекомендовано враховувати типи їх будови тіла.

Для розвитку м'язової сили в жінок з астеничним типом рекомендовано заняття тривалістю 60 хв. Вправи виконують за низхідною схемою: 10, 8, 6, 4. Кожна вправа повторюється 8 разів у повільному темпі. Відпочинок між підходами триває до повного відновлення і дорівнює 3 хв. Рекомендовано проводити 4 р. на тиждень, розподіляючи навантаження таким чином: понеділок – середня інтенсивність, середа – висока інтенсивність, четвер – низька, п'ятниця – середня або

нижча від середньої, у залежності від часу відновлення фізичного стану організму.

Тренувальне заняття для жінок з нормостенічним типом статури триває 90 хв. Кількість повторень вправ відбувається за висхідною схемою (10, 12, 15) із середнім темпом виконання. Час відпочинку між підходами триває 1,5–2 хв. У тижневому циклі проводять 3 заняття. Навантаження розподіляється таким чином: понеділок – середня інтенсивність, середа – висока, п'ятниця – низька інтенсивність.

Силове тренування для жінок гіперстенічного типу триває до 120 хв. Кількість повторень вправ, які виконуються у середньому і високому темпі, зростає до 15 за висхідною схемою (10, 15, 20). Час відпочинку між підходами триває до 1 хв., але може бути збільшений в разі необхідності до 2–3-х хв. Рекомендовано проводити 3 заняття на тиждень, навантаження розподіляється аналогічно до тренувань представниць нормостенічного типу.

Для розвитку сили використовують різні режими м'язової роботи: долаючий (міометричний), поступливий (пліометричний), ізометричний та комбінований. Вважається, що найбільша ефективність досягається при використанні комбінованого методу розвитку сили. Характер навантаження розподіляють таким чином, 75% роботи виконується у долаючому режимі, 15% – у поступливому, 10% – в утримуючому або ізометричному режимі. Як правило, вправи у поступливому та утримуючому режимах виконують в кінці заняття.

В якості основних засобів силових тренувань рекомендовано вправи з обтяженням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки), вправи з обтяженням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), вправи з обтяженням зовнішнього опору (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоопір), вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла, додатковою масою, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі), вправи на силових тренажерах, ізометричні вправи.

2.3. Характеристика програм напрямку „Mind Body”.

Програми цього напрямку увібрали в себе філософію Сходу, яка вчить концентруватися на процесах, що відбуваються в організмі та управляти внутрішньою енергією. Зосередження на власних відчуттях під час виконання вправ забезпечує контроль рухів та емоцій, що створює стан легкості і свободи. Такі заняття знімають нервові напруження, покращують емоційний стан, дозволяють усунути м'язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну поставу і відсутність динамічних рухів. До таких програм відносяться тай-чі, ци-фітнес, боді-флекс, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса.

«Тай-чі» вважають найдавнішою східною системою, яка зародилася на основі бойових мистецтв Китаю (ушу) й являє собою поєднання силових вправ, дихальну гімнастику та вправ, які покращують пластичність рухів. Даний вид занять може бути рекомендований для зміцнення імунної та серцево-судинної системи, покращення гнучкості та координації рухів, підвищення розумової діяльності, зміцнення м'язової та кісткової тканини.

«Ци-фітнес» являє собою систему вправ китайської дихальної гімнастики, спрямованої на духовне зростання та оздоровлення організму за рахунок використання енергії життєвої сили.

Популярним видом занять серед жінок з надлишковою масою тіла є боді-флекс. Комплекс вправ побудований на використанні ізотонічних і ізометричних вправ, розтягування та виконанні спеціального дихання. Поєднання вправ з глибоким диханням сприяє зниженню жирового та зростанню м'язового компонентів будови тіла жінок, покращує гнучкість, збільшує рухливість суглобів та еластичність зв'язок.

Вправи гімнастики йоги отримали найбільше розповсюдження серед занять «Mind Body». Основу хатха-йоги утворює система фізичних вправ, яка складається з елементів, що отримали назву «асани». Кожна асана є окремою гімнастичною вправою, яка надає гармонійну тренуючу дію на опорно-руховий апарат і внутрішні органи за умови дотримання техніки виконання. Вправи з гімнастики йоги сприяють накопиченню енергії за рахунок включення у діяльність особливих фізіологічних механізмів. Розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин при виконанні асани впливають на розподіл потенціалів і струмів периферичної нервової системи та спинного мозку. Це активізує ендокринну систему і процеси головного мозку.

Дослідження західних та вітчизняних науковців доводять позитивний вплив занять з йоги на зміцнення імунної системи, омолодження організму, збереження і відновлення працездатності, профілактику серцевих захворювань.

Активне включення діяльності психіки дозволяє регулювати емоції, покращувати настрій, знімати стрес і нервові напруження. Систематичні виконання вправ йоги дозволяють підвищити еластичність м'язів та сухожилів, покращити рухливість суглобів і хребта, що обумовлює зменшення ризику виникнення травматизму. Вправи з гімнастики йоги у поєднанні з осмисленим диханням усувають напруженість тіла, відновлюють запас життєвих сил і витривалість, удосконалюють здатність до рівноваги та координацію рухів.

В сучасній літературі існують переконливі докази, що систематичні виконання вправ йоги покращують поставу, знижують навантаження на зв'язки, сприяють виправленню деяких дегенеративних порушень і зменшують біль у спині. Для уникнення відчуття дискомфорту при виконанні вправ рекомендовано обирати диференційований та індивідуальний підхід.

Набули великої популярності заняття за системою Джозефа Пілатеса. На відміну від традиційних програм подібні тренування дозволяють збалансовано розвивати тіло, покращувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я.

Проведення занять ґрунтується на таких принципах: концентрація уваги та інтеграція, м'язовий контроль без напруження та інтуїція, централізація, візуалізація, плавність виконання рухів, точність, правильне дихання, систематичність тренувань. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, переكاتи на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини і т.п. Заняття проводять зі спеціальним обладнанням (м'ячі, фітболи, мотузки, еспандери, балансуєчі подушки), а також на спеціальних тренажерах.

Слід зауважити, що у даній методиці велике значення приділяється м'язам центру тіла – ділянці тулуба між діафрагмою та тазом. Положення хребта забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна.

Вправи за системою Пілатеса дозволяють розвивати глибокі м'язи, що відповідають за поставу. Плавність і точність виконання дозволяють уникати м'язового перевантаження та ударного навантаження на суглоби, що особливо важливо для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та страждають захворюваннями хребта і суглобів. Для таких осіб також рекомендовані оздоровчі програми з використанням медичних м'ячів. Специфіка виконання вправ та вихідних положень дозволяє віднести подібні заняття до розряду реабілітаційних.

2.4. Характеристика координаційних програм.

Окрему групу складають тренування, які в Америці прийнято називати «функціональними». Термін —functionall в перекладі з англійської означає «здатність до дії, або сприяння до призначеної мети».

Фізіотерапевти першими почали використовувати фізичні вправи для відновлення рухових можливостей людини шляхом розвитку певних навичок та відновлювальних рухів пацієнтів, що повторювали діяльність до травми вдома, на роботі та у повсякденному житті. Шляхом засвоєння моделей правильного виконання різноманітних рухів, які людина використовує в повсякденній побутовій, рекреаційній та професійній діяльності, зменшується ризик отримання травм опорно-рухового апарату та захворювань хребта.

Основу функціональних занять складають переважно вправи прикладного характеру: різновиди ходьби і бігу, присідання, нахили, повороти, випади в різних напрямках, стрибки, метання, віджимання і жим, переповзання, вправе на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення центру тіла і т.п. В залежності від фізичної підготовленості особи, обирається відповідний ступінь складності виконання вправ. Професійно й спортивно орієнтовані функціональні тренування доповнюються також вправами, які за динамічними характеристиками є подібними до рухів, що складають основу професійної або змагальної діяльності. Важливою особливістю програм функціонального тренування є інтегрований або комплексний підхід, який передбачає не ізольовану роботу окремих груп м'язів, а залучення до роботи усього м'язового апарату, разом

із глибокими м'язами-стабілізаторами тулуба, що відіграють важливу роль практично в кожній руховій діяльності.

Ефективне виконання будь-якого руху досягається не тільки за рахунок злагодженої роботи м'язів, але й завдяки досягненню його необхідних динамічних параметрів. Динамічна або функціональна рівновага є основою всіх рухів. Для ефективного виконання будь-якого руху людське тіло постійно намагається втримати рівновагу, тому невміння утримувати її створює в людини відчуття непевненості, рухи стають незграбні та ненадійні.

Для розвитку здатності зберігати рівновагу рекомендують базові вправи (збереження рівноваги на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук), які передбачають відносно самостійні групи рухових дій та спеціальні вправи з конкретного виду спорту. Для вдосконалення функціонування вестибулярного, зорового та рухового аналізаторів, що забезпечують утримання рівноваги, доцільно використовувати вправи з нахилами, поворотами, вправи без зорового контролю, на обмеженій або динамічній опорі. Досягати функціонального розвитку фізичних якостей допомагає використання спеціального обладнання, розробці та виробництву якого приділяється велика увага у сучасній фітнес-індустрії. Це великі надувні м'ячі (футболи), гімнастичні палиці з прикріпленими до них резиновими амортизаторами, платформа (Bosu) та інші. На відміну від звичайних тренажерів вони дозволяють виконувати рухи не по заданій траєкторії, а в довільних напрямках, найприродніших для людського тіла. Такі тренування розвивають вміння виконувати рухи з оптимальною амплітудою та проявляти певний рівень силових можливостей з одночасним дотриманням динамічної рівноваги, оскільки при зміні положення тіла на нього постійно діють зовнішні сили.

Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу. Зміцнення м'язів, які відповідають за поставу, і збереження природного положення тулуба, обумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів. Для зміцнення м'язів стабілізаторів рекомендовані розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження.

Функціональне тренування дозволяє людині навчитися керувати своїм тілом без болю і обмежень. На перших етапах навчання засвоюються основні базові вправи, які виконуються з вихідного положення стоячи, на наступних етапах поступово додаються відповідно тренування з використанням вільних обтяжень, в швидкісному темпі, з використанням нестабільних поверхонь.

2.5. Характеристика програм комплексного спрямування.

Комплексні програми оздоровлення набувають великої популярності завдяки емоційності та різноманітності. Вдале поєднання різних видів фізичних вправ, вправ на дихання, засобів загартування, відновлення й психорегуляція підвищує мотивацію до занять та забезпечує більш виражений ефект вибіркової й всебічної дії на організм. У процесі оздоровчого тренування для осіб із надлишковою масою тіла була розроблена ефективна блокова модель заняття.

Згідно моделі кожне заняття має таку структуру: блок розвитку силових якостей (20 хв.) з метою поліпшення складу і пропорцій тіла; блок розвитку загальної витривалості (30 хв.) з метою зниження маси тіла; блок вправ загального розвитку, вправ на дихання і вправ, спрямованих на профілактику судинних захворювань (5 хв.); блок вправ, що зміцнюють «м'язовий корсет» і сприяють профілактиці захворювань хребта (10 хв.); блок вправ, спрямованих на розвиток рухливості хребта і суглобів та профілактику болю в спині (10 хв.).

Розроблені комплекси вправ для осіб з високим рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості. Формуючи комплекси вправ, враховують рівень їх фізичного стану та фізичної підготовленості. Заняття включає п'ять блоків: підготовчий (ходьба, вправи загального розвитку, вправи на дихання, вправи на гнучкість) – 5–10 хв.; аеробний (спрямований на розвиток витривалості і зміцнення серцево-судинної та дихальної системи) – 25–40 хв.; силовий (вправи на розвиток силових якостей) – 15–25 хв.; музично-ритмічний (виховання відчуття ритму, пластичності і чіткості рухів) – 5–10 хв. і заключний (відновлення функціональних систем) – 5–15 хв. Тривалість розроблених комплексів складає 45–90 хв.

2.6. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

- а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);
- б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);
- в) на поєдній рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

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

3. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ФІТНЕС ТА ЗДОРОВ'Я

3.1 Взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я.

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини і рівня її фітнесу та запобігає виникненню багатьох передчасних проблем зі здоров'ям. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня оздоровчого фітнесу, здоров'я та сприяє довголіттю. Навіть дуже малорухомі люди, які почнуть займатися відповідною фізичною активністю у зрілому віці також поліпшають стан свого здоров'я. Користь від фізичної активності отримують як практично здорові люди, так і люди з ризиком розвинути хронічних хвороб та з поточними хронічними захворюваннями.

Багато серйозних проблем зі здоров'ям з якими зіштовхнулося людство сьогодні, пов'язані, цілком або частково, до їх способу життя. Вибір, який здійснює особистість стосовно свого харчування, фізичної активності, боротьбі зі стресом, негативних звичок мають глибокий вплив на стан здоров'я та якість життя.

Особи, які ведуть сидячий, тобто фізично інертний спосіб життя збільшують ризик захворюваності і смертності від лави хронічних і дегенеративних хвороб.

Наприклад – взаємозв'язок між фізичною активністю та коронарною хворобою серця. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, мають майже вдвічі вищий ризик виникнення коронарної хвороби серця, ніж ті, хто практикує активний стиль життя.

Регулярна фізична активність достатньої інтенсивності та тривалості сприяє зниженню ризику:

- коронарної хвороби серця;
- інсульту;
- гіпертонії;
- діабету 2 типу;
- метаболічного синдрому;
- раку товстої кишки;
- раку молочної залози у жінок;
- попередженню збільшення маси тіла;
- зниженню маси тіла або її стабілізації;
- поліпшенню кардіореспіраторного та м'язового фітнесу;
- зменшенню депресії.

Більш фізично активні люди менше схильні до захворювань кардіореспіраторної системи в порівнянні з людьми, які ведуть малорухливий спосіб життя. Люди, які беруть участь в аеробній руховій активності помірної або високої інтенсивності мають набагато менший ризик серцево-

судинних захворювань, ніж фізично неактивні люди.

Істотні зниження ризику виникнення серцево-судинних захворювань відбуваються за рівня рухової активності, що відповідає 150 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності на тиждень або 75 хвилин високої інтенсивності. Регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця, покращуючи показники вмісту холестерину в сироватці крові, артеріального тиску, толерантності до глюкози, надлишкової маси тіла і здатності долати стрес.

Цінність фізичної активності не обмежується тільки фізичним здоров'ям людини, вона також позитивно впливає і на психічне. Фізично активна особистість має нижчий рівень тривоги і депресії, більш ефективно долає стрес. Регулярна фізична активність сприяє розвитку позитивного самосприйняття і самооцінки. Це збільшує впевненість у собі, емоційну стабільність, наполегливість і самовладання. Користь для психічного здоров'я відбувається у людей, які виконують аеробну або поєднання аеробної та силової фізичної активності 3-5 разів на тиждень по 30-60 хвилин.

Досягнення і підтримання високого рівня оздоровчого фітнесу та фізично активний спосіб життя сприяє поліпшенню різних аспектів життя людини. Оздоровчий фітнес окрім поліпшення стану здоров'я, сприяє підвищенню працездатності. Люди в гарній фізичній формі мають більше енергії, яка сприяє більшій продуктивності та ефективності як на роботі або навчанні, так і в приватному житті. Оздоровчий фітнес поліпшує зовнішність та поставу людини шляхом розвитку належного м'язового тону, гнучкості та посилює відчуття благополуччя.

3.2. *Норми рухової активності.*

Для поліпшення та підтримання здоров'я людям необхідний певний рівень рухової активності. Залежно від бажаних результатів для здоров'я потрібні різні типи і рівні фізичної активності. У 2007 році Американський коледж спортивної медицини випустив оновлені рекомендації рухової активності для людей. Дорослі люди (18-65 років):

аеробна активність:

- 30 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності (швидка ходьба) 5 разів на тиждень; або 20 хвилин фізичної активності високої інтенсивності (біг, аеробіка тощо) 3 рази на тиждень; або еквівалентне поєднання фізичної активності помірної/високої інтенсивності, наприклад, два рази на тиждень швидка ходьба 30 хвилин та два рази біг по 20 хвилин; силова активність:

- 8-10 вправ для зміцнення основних м'язових груп (рук, плечей, спини, живота, грудей, ніг та стегон), 8-12 повторів у вправі, як мінімум, 2 рази на тиждень.

Наведені рекомендації рухової активності є мінімальними рівнями, необхідними для зміцнення і підтримки здоров'я. Рекомендований обсяг аеробної активності є додатковим до щоденних рухових дій легкої інтенсивності або рухової активності достатньої інтенсивності, проте яка триває менше 10 хвилин. Між фізичною активністю і здоров'ям існує залежність «доза – реакція» у відповідь, тому для отримання більшої користі необхідно перевищувати ці мінімальні рекомендації. Фізичну активність можна розподіляти впродовж дня: 10 хвилин швидкої ходьби три рази на день; чи 20 хвилин уранці та 10 хвилин пізніше впродовж дня.

Розрізняють базову рухову активність та оздоровчу рухову активність.

Базова рухова активність – це фізична активність легкої інтенсивності (самообслуговування, готування їжі, повільна ходьба, піднімання легких речей тощо). Люди, які беруть участь тільки у базовій руховій активності, вважаються неактивними (малорухомими).

Оздоровча рухова активність – це фізична активність, яка поліпшує стан здоров'я. Швидка ходьба, стрибки зі скакалкою, аеробіка, біг, йога тощо є прикладами оздоровчої рухової активності.

Залежно від обсягу аеробної рухової активності на тиждень розрізняють 4 рівня фізичної активності людини:

- малорухомий – тільки базова рухова активність; неактивний спосіб життя є нездоровою формою поведінки;

- низький рівень – рухова активність більша за базову активність, проте менша ніж 150 хвилин на тиждень аеробного тренування помірної інтенсивності (швидка ходьба) або менше 75 хвилин на тиждень аеробного тренування високої інтенсивності (біг);

- середній рівень – рухова активність від 150 до 300 хвилини на тиждень аеробного тренування помірної інтенсивності (швидка ходьба) або від 75 до 150 хвилин на тиждень аеробного тренування високої інтенсивності (біг); саме цей обсяг рухової активності забезпечує поліпшення стану здоров'я;

- високий рівень – рухова активність більшого обсягу ніж верхня межа для середнього рівня, тобто більше 300 хвилин рухової активності помірної інтенсивності.

Фізична активність людей варіюється за мірою інтенсивності. Інтенсивність фізичної активності залежить від досвіду людини у виконанні фізичних вправ і відносного рівня її фізичного стану.

4. НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ

4.1. Сучасні напрямки фітнесу.

Фітнес з елементами бойових видів спорту. 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» – загально прийняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги.

Фітнес- програма у 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 розвиваючі 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-пограми. 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 розслаблятися 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, таеквондо ще й прийоми карате.

Силова гімнастика Pamp, Super strong. 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 та м'язів черевної порожнини.

Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю і з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. 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 силовой

аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчинг в заключній частині фітнес-заняття.

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.

Приблизно 45 хвилин (для підготовлених 90 хвилин) безперервного тренування на велосипеді під музику з різноманітними гімнастичними рухами. Сайклінг – це високо інтенсивне 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 «іхати» 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. Соперт – фітнес-тренування на гребному тренажері під музику.

Комплексні види фітнес-тренування. Усе частіше на практиці зустрічається комплексний підхід до створення фітнес-програм. 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. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

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 (фітбол, степ, террабанд, гантелі, стретчинг).

Терра-аеробіка. Терра-аеробіка представляє собою низько ударне високо інтенсивне 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 високо ударного 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 підошви 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.)

Slide (слайд). Слайд – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напряму 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. 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 у 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 і 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. У 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 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 стретчингу виконують у заключній частині заняття.

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 вправе на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів. Для занять футболом потрібен особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча і варіюється для різних рівнів підготовленості людей, які займаються.

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.

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 використувати спеціальні високі кросівки для фітнесу з не ковзкою підошвою для підтримки суглобів стопи.

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. Ствітчинг-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.

Rope skipping (фітнес 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. 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.

Калланетика. Калланетика – це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. 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.

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система вправ. 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.

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 викорис-тання 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 званій «пауерхауз», 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 у роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла.

Плавність. Рухи у пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступної. 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.

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, хвороби 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.

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 із 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-джерм-аеробіка (негритянський стиль «сіті джерм»);

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.

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 аквафітнес 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.

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). Основні рухи аквааеробіка виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і не рухомою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при без опорному 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. Заклучна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІТНЕСУ

5.1. Аудиторна та позааудиторна форми занять.

Навчально-тренувальний процес студентів у системі фітнесу здійснюється шляхом проведення окремих занять фізичними вправами. Заняття бувають аудиторні і позааудиторні. Для них характерні висока моторна щільність у наслідок використання показу та пояснення в

процесі заняття, поєднання рухів із музикою, емоційна спрямованість. Попри деякі відмінності, вони мають спільні підходи при підборі засобів, методів тренувального впливу, що визначає підпорядкованість їх побудови загальним вимогам та закономірностям.

Побудова навчально-тренувальних занять залежить від зовнішніх факторів. По різному вона складається при заняттях у гімнастичному залі, на спортивному майданчику, стадіоні, в плавальному басейні, на ковзанці, на місцевості, залежно від температури навколишнього середовища, стану обладнання, кількості інвентарю і т. п.

Неоднаково доводиться організовувати студентів, варіювати фронтальну, групову та індивідуальну роботи, дозувати та ущільнювати навантаження, вводити допоміжні вправи.

В організації аудиторних і поза аудиторних занять багато спільного, оскільки загальними є мета фітнесу, використання засобів та методів тренування.

Аудиторна форма побудови занять посідає головне місце в організації фітнес-тренування.

У практиці використовуються такі види аудиторних занять фітнесом:

- заняття загальної фізичної підготовки забезпечують створення фундаменту фізичного розвитку, освіти та виховання студентів I курсу, які приступили до занять фітнесом;
- спеціалізовані (предметні) заняття, направлені на освоєння конкретної фітнес-програми;
- комбіновані заняття, для яких характерне розмаїття навчального матеріалу;
- спортивне (кондиційне) тренування забезпечує високі темпи фізичного розвитку (програма для студентів груп підвищення спортивної майстерності).

Ефективність занять залежить від дотримання норм наповнюваності групи. Тому у фітнесі існують чіткі норми кількості студентів, які займаються одночасно.

Залежно від методичної направленості виділяють три види занять:

заняття вибіркового впливу; заняття комбінованого впливу; контрольні заняття. Перші два види занять використовуються в кондиційному тренуванні, третій – переважно при реалізації фітнес-програм загальної фізичної підготовки студентів. Контрольні заняття проводяться при реалізації широкого спектра фітнес-програм, оскільки вони пов'язані з перевіркою підготовленості студентів.

У групі занять оздоровчої спрямованості необхідно виділити два види:

- 1) заняття загально розвиваючої спрямованості, направлені на гармонізацію фізичного розвитку студентів, поліпшення статури, формування та підтримання гарної постави;
- 2) компенсаторні заняття, які мають рекреаційний характер та служать для поповнення обсягу рухової активності в повсякденній діяльності та побуті або для активного відпочинку та відновлення працездатності студентів.

Важливою умовою ефективної фізичної підготовки є її раціональне виконання впродовж тривалого часу. Необхідно розглянути особливості організації та побудови процесу тренування у фітнесі.

В основі занять лежить концепція прогресуючого навантаження. Під цим розуміється рівень навантаження, в якому беруть участь у процесі виконання вправ фізіологічні системи. Для адаптації до тренувань ці системи повинні піддаватися трохи більшому навантаженню, ніж те, до якого вони звикли.

Під час проведення занять фітнесом домінує аудиторна форма організації.

Це оптимальна форма занять, яка дозволяє найбільшою мірою враховувати вік і стать тих, хто займається, їх фізичний стан та інтереси.

5.2. Структура занять.

Побудову занять оздоровчої аеробіки слід виконувати в декілька етапів.

Передусім визначити мету занять, наприклад: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім поставити задачі заняття, наприклад: розвиток сили, покращення координації рухів тощо.

Наступний етап планування заняття передбачає підбір засобів, для рішення завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм.

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної тривалості занять, яке

залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, що займаються. Як правило, тривалість становить 60 хвилин, але в залежності від різновиду аеробіки, час заняття може змінюватися. Наприклад, у закладах вищої освіти практикується заняття тривалістю 90 хвилин; в комерційних закладах практикують «клубну систему», де застосовуються окрім комбінованих занять тривалістю 60-90 хвилин в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл –30-40 хв., аквааеробіка –30-45 хв., класична аеробіка та степ-аеробіка –50 хв., танцювальна аеробіка – 50-60 хв., пілатес, тайчі, фітнес-йога –60-90 хв.

В залежності від тривалості занять доцільно визначати окремі частини заняття у відсотковому відношенні:

- підготовча –12-15 %;
- основна –70-80 %;
- заключна –8-10 %.

Структуру заняття характеризує впорядкована сукупність усіх сторін і компонентів заняття, що відображає закономірності формування фітнес- культури студентів, наявних ресурсів часу та умов роботи. Фізична вправа – це елементарна структурна одиниця заняття, при виконанні якого виникає навчально-тренувальна ситуація.

Елементами навчально-тренувальної ситуації є приватне завдання, що визначає очікуваний результат тренування; послідовні дії викладача та студентів, що забезпечують досягнення запланованого результату.

Зміст і тривалість кожної частини визначаються індивідуально, оскільки залежать від типу заняття, від особливостей та стану студентів, від умов роботи та інших чинників. Найбільш доцільним є поєднане вирішення декількох завдань залежно від підбору відповідних вправ. Наприклад, деякі варіанти бігу, гра, танцювальна комбінація можуть однаково успішно розвивати увагу, активізувати функції організму, сприяти піднесенню емоційного стану.

Кожне заняття, відрізняючись різноманітністю побудови, включає обов'язкову розминку, що готує організм до роботи; подальше аеробне тренування, що забезпечує вирішення головних завдань заняття – розвиток серцево-судинної та дихальної системи організму, та заключну частину.

Залежно від вирішуваних у занятті завдань та цільової спрямованості заняття, до основної частини можуть бути включені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, направлені на корекцію статури та розвиток музично ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг.

У заключній частині вирішуються релаксаційні завдання, що забезпечують зняття напруги.

У структурі заняття необхідно виділити декілька зон працездатності:

- зону працездатності перед початком фізичного навантаження;
- зону входження в процес тренувального навантаження;
- зону відносно стійкого стану працездатності;
- зону зниження фізичної працездатності.

Функціональні зрушення в організмі, що відбуваються в кожній з цих зон, забезпечують оптимальні умови використання енергії в процесі роботи.

Підготовча частина (розминка) забезпечує передумови для основної навчально-виховної роботи – це комплекс спеціально підібраних вправ, направлених на ефективну підготовку організму студентів. Вона становить 7– 10 % від веденого на заняття часу. У цій частині заняття вирішуються такі завдання: організація студентів та активізація їх уваги; ознайомлення студентів зі змістом заняття; створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану; підготовка організму до майбутніх навантажень.

Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною роботою суттєво підвищують вірогідність м'язових травм. Відсутність розминки негативно впливає на роботу серцево-судинної системи. Річ у тім, що адаптація коронарного кровотоку до інтенсивного фізичного навантаження не є миттєвою. Інтенсивна робота безпосереднього навантаження може призвести до небажаних наслідків.

Поява поту є першою ознакою, що свідчить про достатню підготовку організму до роботи. Після загального розігрівання слід планувати вправи для додаткового розігрівання м'язових

груп, які несуть основне навантаження при виконанні специфічних дій, характерних для конкретного виду діяльності.

Основна частина заняття виконує головну функцію, оскільки в ній вирішуються всі категорії завдань фітнес-тренування: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави; загартовування організму; виховання моральних, інтелектуальних, волевих та естетичних якостей.

Тривалість основної частини становить 80–85 % часу, відведеного на заняття. Для вирішення цих завдань застосовується широкий спектр фізичних вправ, передбачених фітнес-програмами. До аеробної серії включаються варіації крокування, бігу, підскоків, стрибків.

Особливо уважно треба ставитися до свого організму в основній частині заняття, коли пульс досягає високих значень (> 180 уд·хв.⁻¹). Відчувши втому, не можна раптово зупинитися, тому що кров сконцентрується в ногах, погіршиться кровообіг головного мозку, можна відчувати нудоту і запаморочення. Тому, якщо студенти не можуть більше виконувати інтенсивне навантаження, вони повинні перейти на крокування та контролювати свої дихання.

Силовий клас (калістеніка) – це наступний компонент основної частини заняття. Сюди входять вправи для м'язів черевного преса, м'язів рук та спини, формуються м'язи стегна (внутрішня, бічна, задня поверхні), сідничні м'язи.

Усі ці вправи виконуються в положенні сидячи та лежачи. Кількість повторень кожної вправи може доходити до 16 разів. Увесь силовий клас займає в занятті 15–20 хв. та направлений на розвиток і формування окремих м'язових груп.

У цій частині використовуються вправи стато-динамічного характеру, які виконуються в режимі легкого, середнього або важкого навантаження.

Виконуючи вправи, можна використовувати різне обладнання: гантелі, амортизатори, штанги, м'ячі, стери і т. п. Кількість повторень кожної вправе залежить від темпу, амплітуди виконання, а також від ефективності та складності обраної вправи.

Силовий клас (калістеніка) складається з п'яти блоків.

I блок включає вправи, направлені на зміцнення м'язів черевного преса.

Послідовно опрацьовуються м'язи верхнього відділу черевного преса (перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 8 повторень, третя вправа – 16 повторень, четверта вправа – 8 повторень і дві вправи з фіксацією тривалістю по 8 рахунків), м'язи нижнього відділу черевного преса (перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 16 повторень, третя вправа – 8 повторень), косі м'язи черевного преса (перша вправа – 16 повторень у кожен бік, друга вправа – 16 повторень у кожен бік, третя вправа – 8 повторень у кожен бік, четверта вправа – 8 повторень).

II блок включає вправи, направлені на опрацювання м'язів внутрішньої поверхні стегна (перша вправа – 16 повторень, друга вправа – 16 повторень, третя вправа – 16 повторень, четверта вправа – 8 повторень, п'ята вправа – 8 повторень).

III блок – вправи, що опрацьовують бічну поверхню стегна (перша вправа – 16 повторень у кожен бік, друга вправа – 16 повторень у кожен бік, третя вправа – 16 повторень у кожен бік, четверта вправа – з фіксацією на 8 рахунків у кожен бік).

IV блок включає вправи, що формують м'язи задньої поверхні стегна та сідничні м'язи (1 вправа – 16 повторень у кожен бік, 2 вправа – 16 повторень у кожен бік, 3 вправа – 16 повторень у кожен бік, 4 вправа – з фіксацією на 8 рахунків у кожен бік, 5 вправа – 8 повторень у кожен бік, 6 вправа – 8 повторень у кожен бік).

V блок включає вправи, які зміцнюють м'язи рук, плечового пояса та спини (1 вправа – 8 повторень, 2 вправа – 8 повторень, 3 вправа – з фіксацією на 8 рахунків, 3 вправа – з фіксацією на 8 рахунків). Кількість повторень на одну м'язову групу спочатку підходу має бути більша, ніж у середині та в кінці.

Амплітуда виконання рухів повна, м'язи не розслабляються, вправи, як правило, виконуються без інтервалів відпочинку.

Калістеніка спрямована на підвищення сили та силової витривалості. Кожна серія вправ супроводжується розтяжкою груп м'язів, які працювали. Ця частина заняття завершується

вправами, які сприяють розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Заключна частина заняття є важливою складовою структури заняття. Її тривалість становить 3–5 % часу, відведеного на заняття. Вона має відновлювальний характер, забезпечує відновлення організму до вихідного стану. Включає глибокий стретчинг: повільні рухи з фіксацією поз у низьких та високих положеннях, тривалістю не менше 10 с, рівномірно, без пружних рухів та ривків. Рухи виконуються під спокійну, повільну, приємну музику. При правильному виконанні стретчинга м'язи знаходяться в положенні найбільшого розтягування. При цьому студенти не повинні відчувати больових відчуттів. У вправах на розтягування використовуються елементи дихальної гімнастики, йоги, вправи пілатесу, лікувальної фізичної культури тощо.

Після заключної частини доцільно проводити гігієнічні процедури: умивання, душ, масаж та ін. В аеробній частині використовують кроки, стрибки, підскоки, біг (вправи циклічного характеру), а у силовій (партерній) частині – вправи для м'язів тулуба, плечового пояса, м'язів ніг та рук.

Характеризуючи структуру заняття з фітнесу, можна вважати, що вона є комплексною, оскільки включає різні за характером вправи.

Структура заняття з фітнесу може змінюватися в залежності від мети, поставлених задач, виду аеробіки. При чому в підготовчій та заключній частині видозмінюється сам зміст, а в основній окрім змісту і напрямок занять.

5.3. Характеристика занять позааудиторного типу.

У фітнесі досить поширені такі позааудиторні форми організації занять: ранкова гімнастика; спортивні розваги (ігри, катання на ковзанах, велосипедах та т. п.); прогулянки, туристичні походи, змагання та ін. Доповнюючи заняття, вони відіграють допоміжну роль. Можуть бути як епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання), так і систематичними, наприклад, ранкова гімнастика.

Зміст поза аудиторних форм широко варіюється, розрізняється за спрямованістю, завданням, змістом та структурою, за складом тих, хто займається, регулярністю, часом та умовами проведення, а також залежно від того, проводяться заняття під чийось керівництвом чи самостійно. Більшість занять є самостійними та проводяться для активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або відновлення працездатності, розвитку фізичних здібностей, вдосконалення в спортивних рухах та ін.

За цільовою направленістю їх слід поділити на загально-підготовчі та спеціалізовані. Заняття з загально-підготовчою направленістю вирішують різні завдання та поділяються на три види:

1) заняття загальногігієнічного характеру, які включають гігієнічну гімнастику, прогулянки, біг підтюпцем, заняття на «доріжках здоров'я», купання, плавання. Вони служать для активізації, поліпшення та підтримки на оптимальному рівні фізичного стану;

2) заняття навчально-допоміжного характеру, які включають самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань викладача за загальною фізичною підготовкою; репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів;

3) заняття змішаного характеру, у яких наявні різні елементи. До них належать туристичні прогулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі та спортивні ігри рекреаційного типу; спортивні розваги рекреаційного типу.

Ці заняття мають самостійне значення, але можуть пов'язуватися з аудиторними заняттями. Частина з них проводиться самостійно, деякі вимагають кваліфікованого керівництва.

За періодичністю проведення розрізняють регулярні форми занять, які проводяться щодня (наприклад, зарядка або щотижневі купання), та епізодичні (туристичні походи, змагання тощо).

Попри значні відмінності поза аудиторної форми занять, їх необхідно організовувати відповідно до методичних принципів: поступове збільшення навантаження на початку занять, реалізація основного змісту в режимі необхідних зусиль, завершення занять поступовим зниженням навантажень та в низці випадків підготовка до подальшої діяльності.

5.4. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.

Критерієм оцінки інтенсивності занять фітнесом є самопочуття. Фізичні навантаження не повинні викликати стану надмірного внутрішнього напруження. Оптимальною слід визнати таку інтенсивність занять, за якої студенти відчують позитивні емоції та не контролюють рухи окремих ділянок тіла, ритм дихання, не вдаються до вольових зусиль.

Оптимальна інтенсивність навантаження – категорія індивідуальна, вона обумовлена рівнем підготовленості, досвідом та стажем занять аеробікою, самопочуттям, станом здоров'я та іншими чинниками. Таким чином, фізичне навантаження має бути оптимальним для кожного студента. Якщо навантаження занадто мале, воно не дає бажаного ефекту. Надмірне стомлення може призвести до травм.

І в цьому контексті виникає вже інша проблема, пов'язана з реєстрацією параметрів навантажень, що використовуються у фізичному вихованні. Тому доцільно розробити дескриптори (описові характеристики навантаження), які відображали б передусім основні компоненти психофізіологічного стану людини, що виражається в отриманні почуття задоволення від рухової активності. З досвідом та зростанням рівня підготовленості інтенсивність занять фітнесом, природно, підвищується. Залежно від стану організму одне й теж навантаження може по-різному впливати на організм.

Для того щоб визначити кожному студенту оптимальний режим навантаження адекватний його можливостям, тренувальний процес необхідно планувати, орієнтуючись на зони інтенсивності фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень:

- перший тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 130–150 уд/хв) рекомендований для початкового етапу фізичної підготовки студентів. Забезпечує розвиток аеробної працездатності;

- другий тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 150–180 уд/хв) використовується для вдосконалення аеробно-анаеробної працездатності студентів;

- третій тренувальний діапазон навантаження (ЧСС понад 180 уд/хв) використовується для вдосконалення анаеробної працездатності студентів.

Величина навантаження та пристосування організму до роботи характеризується фізіологічною кривою заняття. Для її визначення необхідно підраховувати ЧСС до початку занять (у стані спокою за 1 хв.), в кінці кожної частини заняття (їх три: розминка, основна, заключна), в кінці занять та після них. На підставі отриманих даних можна побудувати фізіологічну криву заняття. Вона становить собою зростаючу ЧСС, яка в основній частині заняття збільшується майже вдвічі від початкової величини і знижується до кінця заняття.

Якщо ЧСС у піковій зоні не досягає 135–140 уд/хв, то не можна сподіватися на тренувальний ефект. Якщо ЧСС не зменшилася в кінці заняття, очевидно навантаження було надмірним. Після освоєння студентами «аеробної школи» рекомендується перейти (якщо не має медичних протипоказань) до занять високої інтенсивності.

Аеробіка високого рівня інтенсивності викликає збільшення пульсу до 150–160 уд/хв. Аеробна частина триває до 40 хв. Велика тривалість аеробної частини обумовлюється тим, що максимальне поглинання кисню організмом досягається лише через 13–15 хв. від початку роботи. Тому аеробне навантаження протягом 40 хв. дозволяє удосконалювати діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також сприяє спалюванню жирів.

Під час занять, спостерігаючи за студентами, можна оцінити ступінь їх втоми за зовнішніми ознаками. Невелике почервоніння шкіри, незначна ступінь потовиділення, прискорене, але рівне дихання, бадьоре та чітке виконання вправ вказують на оптимальний ступінь втоми. Різне почервоніння або збліднення шкіри, виснажений вираз обличчя, сильне потовиділення, аритмічне та прискорене дихання, порушення координації рухів, головний біль, нудота, неправильне виконання команд вказують на надмірне стомлення.

Заняття аеробікою принесуть істотний позитивний ефект у тому випадку, якщо вони відповідають потребам студенток і подобатимуться їм, що забезпечить високу мотивацію до занять. Оптимальна частота занять повинна становити 3–5 разів на тиждень. Оптимальна тривалість – 20–30 хв. при щоденних заняттях або 45–60 хв. при 3–5-разових заняттях на тиждень.

6. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Раціональне харчування (з лат. *rationalis* – розумний) це своєчасне, фізіологічно повноцінне забезпечення організму здорових людей доброякісною їжею із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Раціональне харчування слід розглядати як одну із складових частин здорового способу життя, яка сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийняття їжі. Основним елементом раціонального харчування є збалансованість.

6.1. Вимоги до харчового раціону.

1. Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму.
2. Хімічний склад повинен бути збалансований і задовольняти фізіологічні потреби організму поживними речовинами (білками, вуглеводами, жирами, вітамінами, мікроелементами тощо).
3. Регулярне забезпечення фізіологічних потреб людини в пластичних і енергетичних речовинах.
4. Цілеспрямований вибір продуктів із збалансованим складом основних її компонентів – білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів.
5. Індивідуалізація харчування з урахуванням статі, віку, показників фізичного і психічного здоров'я, характеру трудової діяльності.
6. Урахування загального і місцевого впливу харчових продуктів і їжі на організм, зокрема, на органи чуття, центральну нервову систему, органи травлення.
7. Кулінарна обробка їжі, якою забезпечується повноцінне збереження у харчовому раціоні відповідного нормативам кількісного і якісного складу, естетичне оформлення їжі.
8. Харчування повинно бути максимально різноманітним.

Загальна кількість білка в раціоні дорослої людини повинна складати приблизно 20% від добової потреби. Кількість білків тваринного походження має складати 50-55% від загальної кількості білка в раціоні.

Загальна кількість жирів у раціоні здорової людини повинна складати не більше 30% від його енергетичної цінності. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри. Бажано, щоб жири до 10% були рослинного походження.

Загальна кількість вуглеводів, які повинні визначати добову потребу в енергії, складає 50%. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі.

Вуглеводи на 80% мають бути представлені рослинними полісахаридами (крохмаль, клітковина, ягоди, фрукти) і лише до 20% – за рахунок цукру. Збалансованість між мінеральними елементами, такими, як кальцій, фосфор, магній – 1:1:0,5, що зумовлює їх краще засвоєння організмом. Збалансованість між вітамінами в раціоні оцінюється тільки при розрахунку енергетичної цінності раціону, тобто на 1000 ккал.

6.2. Основні принципи харчування спортсменів:

- забезпечення організму кількістю енергії, що відповідає її витраті у процесі виконання фізичних навантажень;
- додержання збалансованості харчування стосовно певних видів спорту та інтенсивності фізичних навантажень;
- вибір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин та їх комбінацій) у періоди інтенсивних і тривалих фізичних навантажень, безпосередньої підготовки до змагань, самих змагань і наступного відновлення;
- індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травної системи, особистих смаків і звичок;
- використання харчових речовин для активізації і регуляції внутрішньоклітинних метаболічних процесів у різних органах і тканинах;
- створення за допомогою харчових речовин необхідного метаболічного тла для біосинтезу і реалізації дії гормонів, що регулюють основні реакції метаболізму;

- різноманітність їжі за рахунок використання широкого асортименту продуктів і застосування різних прийомів їх кулінарної обробки для оптимального забезпечення організму необхідними харчовими речовинами;
- включення у раціони біологічно повноцінних та перетравлюваних швидко продуктів і страв, що не переобтяжують травної системи;
- використання харчових чинників для підвищення швидкості нарощування м'язової маси і збільшення сили, а також для регулювання маси тіла залежно від вагової категорії спортсмена.

7. ФІТНЕС ТА СТРЕС

Надзвичайно важливо для людини, що веде активний спосіб життя усвідомити потенційний вплив стресу на стан здоров'я. Стрес може бути пов'язаний з виникненням багатьох хвороб, також негативно впливає на можливість досягнення поставлених цілей. Проте найважливішим є те, що невміння долати стрес надзвичайно знижує якість життя людини. Оскільки психічний, фізичний, психологічний, соціальний та духовний аспекти життя взаємопов'язані. Ефективне керування стресом є необхідною умовою для досягнення високого рівня оздоровчого фітнесу. Здоровий спосіб життя та фітнес мають важливе значення в забезпеченні позитивного здоров'я та профілактиці негативних наслідків стресу.

7.1. Стрес та здоров'я.

Стрес є як позитивним, так і негативним фактором здоров'я. Стрес разом з негативною дією має багато позитивних особливостей. Різноманітність стимулів і стрес-факторів дає необхідний життєвий досвід. Людина розвивається, вчиться, росте і прагне до реалізації своїх можливостей долаючи стрес. Тільки хронічний стрес або невміння його долати негативно впливає на стан здоров'я людини. Стрес вважається чинником ризику для більшості основних проблем здоров'я.

Якщо дія стресора на особистість є занадто частою, або інтенсивною, або довготривалою може виникнути хвороба. Стрес відіграє роль у розвитку коронарних хвороб серця, раку, гіпертонії, хвороб дихальної системи, травної системи та депресії. Стрес негативно впливає на імунну систему організму.

Проте для кожної з цих хвороб потрібна схильність, тому стрес виникає тільки при появі «слабкої ланки»: у деяких результатом стресу є інфаркт міокарду, в інших – гіпертензія, виразкова хвороба, радикуліт або головний біль.

Через свій ефект на стан здоров'я та різні процеси в організмі стрес може несприятливо впливати на рівень фітнесу людини. Тому для збереження високого рівня фітнесу для особистості надзвичайно важливо вміти долати стрес.

Існує міцний взаємозв'язок між станом психіки, нервовою та імунною системами. Зміни в роботі імунної системи може призвести до схильності до інфекційних та соматичних захворювань. Оскільки в реакції на стрес задіяна надниркова залоза, концентрація адреналіну в крові значно збільшується, він у свою чергу руйнує лімфоцити, які відіграють основну роль у формуванні імунної відповіді. Стан, який виникає внаслідок підвищення у крові рівня катехоламінів та кортикостероїдів, схожий зі станом збудження під впливом зовнішніх емоційних подразників: підвищується артеріальний тиск, звужуються судини, збільшується пульс та дихання, підвищується рівень холестерину.

Часте повторення цих реакцій може привести до розвитку гіпертонії, виразки шлунку та інших захворювань. При достатньо сильних та частих стресах у реакцію додатково залучаються ендокринні системи, дія яких є більш довготривалою та може негативно впливати на внутрішні органи.

Найбільш часто стрес відображається на стані серцево-судинної системи. Під час стресу збільшується пульс, тобто серце працює у несприятливому режимі, воно менше відпочиває, час відновлення скорочується, піднімається артеріальний тиск, змінюється хімічний склад крові, збільшується вміст холестерину, що сприяє звуженню кровеносних судин. У таких умовах серце працює з більшим навантаженням, що підвищує можливість виникнення серцево-судинної патології. Хронічний стрес негативно впливає на травну систему. Під час стресу зменшується виділення травних ферментів, що негативно впливає на перетравлення їжі і призводить до виникнення різних хвороб (виразкової хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки). Напруження

м'язів, пов'язане зі стресом, викликає різноманітні патологічні симптоми: головний біль, біль у попереку, у м'язах ший. Хронічний стрес може не проявлятися у конкретному захворюванні, проте призводити до постійного пригніченого настрою. Низька працездатність, пасивність, безсоння або неспокійний сон – все це є наслідком дистресу.

Реакції «боротися або бігти» еволюційно пов'язана з небезпечною ситуацією, коли для порятунку вимагались або боротьба з супротивником або втеча. Посилений викид адреналіну та норадреналіну в кров був необхідним для швидкого розвитку м'язової активності. Нині стрес не вимагає від людини енергійних фізичних дій – вимагається скоріше пригнічення активності, ніж її прояв, і внаслідок відбувається ураження внутрішніх органів. Первинний викид виснажує запас гормонів у наднирковій залозі: починається їх поспішний синтез. Проте через деякий час після стресу достатньо навіть слабкої дії, щоб почалося їх збільшене виділення.

7.2. Подолання стресу за допомогою фізичної активності.

Ефективне подолання стресу є важливим для досягнення високого рівня оздоровчого фітнесу. Надзвичайно важливим є розвиток та впровадження у життя людини певних методик, які будуть допомагати їй ефективно зменшувати та долати стрес. Наслідком неконтрольованого стресу можуть бути фізичні та психологічні порушення, що представляють реальну загрозу благополуччю людини.

Незважаючи на те, що існують різні методи та техніки контролювати стрес, фізична активність є однією з найкращих у подоланні та попередженні стресу. Участь у регулярній фізичній діяльності може допомогти людині контролювати стрес. Люди, які мають високий рівень фітнесу, мають кращий стан здоров'я, тому вони стійкіші до негативних ефектів стресу, ніж ті, хто має низький рівень фітнесу. Оскільки регулярні заняття фізичними вправами упроводжують-ся змінами у клітинах мозкового та коркового шару наднирників, які забезпечують збільшення їх функціональних можливостей, в тому числі функціональної стійкості. Завдяки цьому складаються можливості для швидкого включення та підтримання високої активності ендокринних систем під час довготривалої дії різних стресорів, що є важливою умовою стійкості організму.

Також фізична активність допомагає звільнити фізичне та емоційне напруження, що виникло під час стресу. Оскільки фізичні вправи зменшують вміст стрес-гормонів (кортизолу, адреналіну, норадреналіну) не шкодячи організму. Фізична активність є здоровим засобом для вираження реакції «боротися або бігти», забезпечуючи повернення організму до нормального фізіологічного стану.

Загальна користь від фізичної активності включає:

- збільшення сили та витривалості призводить до більшої ефективності використання енергії;
- поліпшення функцій кардіореспіраторної системи, включаючи зниження артеріального тиску та ЧСС;
- зменшення жирової тканини в організмі;
- поліпшення зовнішності та позитивної самоконцепції;
- кращий м'язовий тонус та постава;
- збільшення ударного об'єму та максимального серцевого викиду;
- збільшення об'єму циркулюючої крові, поліпшення доставки кисню до клітин;
- покращення сну;
- кращий контроль маси та складу тіла.

Цінність фізичних вправ не обмежується тільки впливом на фізичне здоров'я, вони також позитивно впливають на психологічне. Регулярна фізична активність знижує рівень хвилювання, напруження та депресії, збільшуючи відчуття психологічного благополуччя. Регулярна фізична активність позитивно впливає на самооцінку особистості, само сприйняття та впевненість у собі. Також систематична фізична активність відіграє ключову роль у зменшенні та попередженні негативного впливу стресу. Позитивні психологічні перебудови відбуваються в наслідок фізіологічних та біохімічних змін від регулярної рухової діяльності людини.

Таким чином, фізична активність – необхідний та дієвий захист проти виникнення

дистресу. Проте її недостатньо. Інший дієвий засіб захисту, спрямований проти виснаження нейроендо-кринних систем під час стресу, на посилення відновлювальних процесів, на зниження загальної чутливості до стресорів, – це релаксація (розслаблення).

7.3. Попередження стресу.

Попередження стресу є найбільш ефективним методом у набутті високого рівня оздоровчого фітнесу. Збільшити резистентність організму до стресу можна посиливши фізичне здоров'я. Це допоможе зміцнити імунну систему, поліпшити самооцінку, відчуття благополуччя та рівень енергійності людини. Для цього необхідно дотримуватись наступних принципів.

Регулярні фізичні вправи. Фізична активність відіграє ключову роль у зменшенні та попередженні негативних впливів стресу. Фізичні вправи можуть допомогти виглядати краще, мати міцний сон, поліпшити настрій. Найкращою формою рухової активності у попередженні або зменшенні стресу є аеробна активність. Вона включає швидку ходьбу, біг, плавання, аеробіку тощо. Необхідно займатись щонайменше 3 рази на тиждень по 30 хвилин.

Збалансоване харчування. Споживання здорових продуктів з харчових груп є необхідним елементом у попередженні стресу. Наступні рекомендації допоможуть більш ефективно долати стрес:

- вживання більшої кількості складних цільних вуглеводів замість рафінованих, збільшить кількість серотоніну в мозку, наслідком чого буде поліпшення настрою. Ці продукти включають не шліфований рис, цільні злакові, макаронні вироби;

- треба зменшити споживання простих рафінованих вуглеводів з великим вмістом доданого цукру (цукерки, солодкі напої, тістечка тощо) та кофеїну. Ці продукти швидко дають відчуття енергії та задоволення, проте тільки на короткий проміжок часу. Вживання цих продуктів призводить до різких коливань цукру в крові, що негативно позначається на загальному самопочутті людини;

- збільшить вживання вітамінів групи В та С. Їжте багато овочів та фруктів, перевагу надавайте овочам зеленого та жовтого кольору;

- вживайте білок, включаючи рибу, птицю та нежирне м'ясо. Вони містять необхідні амінокислоти для відновлення клітин організму;

- калій допомагає розслабити м'язи і знаходиться у молоці, горіхах, бананах;

- забезпечте як мінімум три разове харчування на добу. Почніть день зі здорового сніданку.

Уникайте алкоголю, куріння та наркотиків. Алкоголь, сигарети і наркотики можуть забезпечити тим часове уникнення стресу, проте вони є шкідливими у довготривалій перспективі.

Достатній сон. Людині необхідно спати мінімум 7-8 годин на добу. Недостатній сон негативно позначається на здатності людини протистояти стресу.

Релаксація. Регулярна релаксація допоможе попередити виникнення стресу. Щоденно необхідно приділяти 15 хвилин для розслаблення всього тіла. Фахівці з фізичного виховання можуть зробити великий внесок, допомагаючи людям навчитися як ефективно керувати стресом. Фахівці з фізичного виховання можуть навчити людей ефективним релаксаційним методикам, допомогти зрозуміти допомогу фізичної активності та навчити специфічним навикам, щоб регулювати стрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджи, відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с.

2. Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова ; відп. за вип. С. В. Халайджі ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 53 с.

3. Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — 37 с.

4. Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — Електрон. текст. дані: 58 с.

5. Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм")/ Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В. Гончарук, Н. В. Павлова; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 36 с.