

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Фітнес (розділ 2)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Приймак А. Ю. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Лекції.

1. Загальні основи побудови фітнес-програм

Мета вивчення: формування загального уявлення про основи побудови фітнес-програм.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Визначення мети створення фітнес-програми
2. Принципи фітнес-тренування
3. Планування фітнес-програми
4. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення.

Література

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - Київ: Науковий світ, 2008. - 200 с.
2. Хоули Здвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Здвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 375 с.
3. Хоули Здвард Т. Оздоровительный фитнес / Здвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. - 2000. - 367 с.

1. Визначення мети створення фітнес-програми.

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

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

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

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

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба бути більш конкретним. Якщо метою є зменшення маси тіла необхідно визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за який період часу. Окрім конкретності, фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим. Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці. Наприклад, якщо людина веде відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та інтенсивність занять. Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання.

Завдання - це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату. Наприклад, в результаті людина хоче втратити 6 кг за 12 тижнів, тобто в середньому знижувати масу тіла приблизно на 500 г за тиждень. Для цього необхідно створити тижневий енергодефіцит у 3500 ккал. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення витрат енергії за допомогою фізичної активності та зниження енергетичної цінності раціону. Тобто, завданням буде: з фізичної активності, наприклад швидка ходьба 5-7 разів на тиждень по 30-45 хвилин та з харчування - зниження добового раціону на 300 ккал.

2. Принципи фітнес-тренування

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

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

Принцип специфічності. Необхідно вибирати правильний вид фізичної активності для впливу на кожний компонент оздоровчого фітнесу. Тканини людського організму адаптуються до фізичного навантаження, якому вони підлягають.

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

Принцип суперкомпенсації. Якщо тканина або орган вимушені долати навантаження, до якої вони не адаптовані, то ця тканина або орган не пошкоджуються та не слабнуть, а навпаки, стають сильнішими. Після виконання роботи настає стомлення, а потім спостерігається підвищення

метаболических процесів та поліпшення працюючих функцій органів та систем - настає фаза суперкомпенсації. Це можливо лише при збільшенні навантаження. Якщо ж воно залишається незмінним, то його вплив стає малоефективним. Тому принцип суперкомпенсації є одним з найважливіших під час програмування фітнес-занять.

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

Принцип індивідуалізації. Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров'я. Для кожного оптимальне лише те навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму. Індивідуальна регламентація фізичного навантаження передбачає правильний вибір виду рухової активності, інтенсивності та тривалості навантаження, частоти занять. Індивідуальний підхід повинен враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості. Люди відрізняються в таких речах як: фітнес цілі, мотивацією до занять тощо. Тому персональний підбір вправ повинен бути заснований на врахуванні індивідуальних цілей, потреб, функціональних можливостей, рівня стресу в житті людини, стилю її життя, особливостей навчання або роботи, дієти та її інтересів.

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

3. Планування фітнес-програми

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

Інтенсивність - ступінь зусилля, напруження протягом вправи або швидкість виконання вправи. Інтенсивність вимірюється в абсолютних або

відносних значеннях:

- *абсолютні значення:* абсолютна інтенсивність активності визначається швидкістю виконання вправ без урахування фізіологічних можливостей людини.

- Для занять аеробними вправами абсолютна інтенсивність виражається у швидкості затрат енергії (наприклад, міліграм споживання кисню на кілограм у хвилину, або витрата кілокалорій на хвилину, або метаболічний еквівалент навантаження - MET), або для деяких видів фізичної активності, просто як швидкість виконання вправи (наприклад, ходьба пішки 4,8 км на годину, оздоровчий біг 9,5 км/год.), або фізіологічна реакція на інтенсивність (наприклад, ЧСС). Для силових вправ інтенсивність виражається як сума піднятої ваги;

- *відносні значення:* відносна інтенсивність враховує або коректує фізіологічні можливості людини. Для занять аеробними вправами відносна інтенсивність виражається у відсотковому відношенні аеробних можливостей людини (МСК) або у відсотковому відношенні від максимального ЧСС або ЧСС резерву. Також відносна інтенсивність може виражатися як індекс самопочуття людини під час виконання вправ (наприклад, за шкалою Борга).

Розрізняють помірну та високу інтенсивність фізичної активності:

- *фізична активність помірної інтенсивності* - будь-яка активність, під час якої витрачається 3.5-7 ккал/хв. або виконується на рівні 3.0-5.9 MET та досягається 55-69 від % ЧСС_{макс}. Прикладом фізичної активності помірної інтенсивності є швидка ходьба, під час якої людина може комфортно підтримувати розмову;

- *фізична активність високої інтенсивності* - будь-яка активність, під час якої витрачається більше 7 ккал/хв або виконується на рівні більше 6 MET та досягається 70-88 від %

ЧСС_{макс}- Прикладом фізичної активності високої інтенсивності є біг, аеробіка, стрибки на скакалці тощо.

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

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

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

Ці компоненти взаємозв'язані і можуть змінюватись для складання фітнес-програми відповідно до особливостей студента та поставлених цілей. Наприклад, удосконалення кардіореспіраторної витривалості може бути

досягнуто: ходьбою (вид), в 70% від максимального ЧСС зусилля (інтенсивність) протягом 30 хвилин (тривалість) 5 разів на тиждень (частота) або у 85% інтенсивності протягом 20 хвилин 3 рази на тиждень.

4. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення

Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини:

біологічні, психологічні й соціальні.

Досягнення зрілості людиною як індивідом (фізична зрілість), як особистістю (громадянська зрілість), як суб'єктом пізнання (розумова зрілість) та праці (працездатна зрілість) за часом не збігаються.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік – це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старшого й похилого віку

більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації фітнес занять, оскільки тренування, в першу чергу, будується з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначити календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдавалося. Вважається, що «істинний» біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти [1].

У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються наступної вікової періодизації життя дорослої людини:

- ☐ 19 – 28 років – молодіжний вік;
- ☐ 29 – 39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період;
- ☐ 29 – 34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період;
- ☐ 40 – 60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період;

- 35 – 55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період;
- 61 – 74 роки – (чоловіки) похилий вік;
- 56 – 74 роки – (жінки) похилий вік;
- 75 – 90 років – (чоловіки, жінки) старший вік;
- 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами:

- 45 – 59 років – середній вік;
- 60 – 74 роки – рання старість;
- 75 – 89 років – старечий вік;
- 90 років і старше – довголіття [1].

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до умов навколишнього середовища. Зрештою раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, життєвої активності [1;2].

4.1. Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.

Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево – судинних та інших захворювань. Відомо, що зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники починають знижуватися вже в перші роки життя (гнучкість, відносна маса крові на кілограм ваги, смаковий поріг), інші (потужність серцевої діяльності, показники сили, витривалість тощо) – спочатку зростають, а після 30 років знижуються. Одночасно морфологічний склад крові, кислотно – лужна рівновага тощо з віком майже не змінюються. Незважаючи на гетерохронність змін функцій і показників в онтогенезі, сучасні дані геронтології (науки про довголіття) свідчать, що інволюційний період розвитку людини починається в 35 – 40 років, коли здійснюється перехід з першого зрілого віку в другий.

Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Але, як свідчить практика, в

перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної активності профілактичного й оздоровчого характеру. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна робота з метою виховання у людей цього віку потреби в раціонально організованій руховій активності [3].

Фізична активність людини 1-го зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників. Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. При низькому і нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфо функціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень. Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри.

Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік.

Існує думка, що з особами першого зрілого віку фітнес тренування необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру [3].

Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75% - 20 хв, на 50% - 45 хв та на 25% - 90 хв. Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуючим процедурам, психічної саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя. Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як свідчать результати клінічних обстежень, в організмі людини наступають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення

кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Як у чоловіків, так і у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини. У зв'язку з цим, під час зустрічі, особливо після тривалої перерви, знайомі ледве впізнають один одного.

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40 – 60 років, за умови систематичних фітнес занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей, старших 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій [4]. Установлено, неоднаковий характер і щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного віку: якщо в осіб 20 -39 років значущий зв'язок фізичної працездатності простежується лише із загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямованості фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану.

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення. Найбільш важливим для чоловіків є вік після досягнення 40 років. На думку фахівців, у другому періоді зрілого віку чоловіки досягають найвищих життєвих можливостей. У них дуже висока продуктивність праці, особливо розумової. Досвід, накопичений протягом 40 років, тільки тепер «приносить відсотки». Чоловіки стають найбільш цінними робітниками в будь – якій сфері суспільного життя: починається «золотий час», який триває впродовж ще багатьох років. Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі чоловічого організму все більш помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння. Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку, в першу чергу, передбачають вправи аеробного характеру [2]. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи. Розробляючи програму фітнес тренування для чоловіків, старших 40 років, необхідно врахувати наступні положення:

- фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску;
- деякі вправи викликають тимчасову затримку дихання або напруження як

нервової системи, так і м'язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати;

- виконання надто енергійних та різких рухів особами, м'язи яких частково уражені фіброзом (ущільнення сполучної тканини з появою рубцевих змін у різних органах, що виникає, як правило, в результаті хронічного запалення) внаслідок старіння, може призвести до відриву м'язів від місць їх прикріплення, навіть до переломів кісток;
- падіння, різкі удари й зіткнення можуть спричинити травматизм, тому їх варто уникати;
- необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно;
- важливо стежити, щоб дихання було глибоким та рівномірним;
- слід уникати моментів суперництва, оскільки самолюбство чоловіків, старших 40 років, далеко випереджує їх фізичні можливості, що може призвести до травм чи перенапруження роботи серця [5]. Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та анти тютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

4.2. Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку

Життєдіяльність організму в період еволюції характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку – згасання, порушення обмінних процесів, функції органів і систем організму; з другого – включення механізмів адаптації, які закріплені в еволюції (адаптаційно – регуляторна теорія старіння В.В.Фролькікса). Весь комплекс механізмів, спрямований на збереження життєдіяльності, у цей період визначається як період вітауктуму (віта – життя, ауктум - збільшувати). Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність, а всебічне функціональне навантаження органів і систем старіючого організму шляхом підтримки рухової активності – свого роду «захистом» від передчасного старіння – засобом структурного вдосконалення тканини і органів [6]. При організації фітнес занять з особами похилого віку необхідність враховувати вікові особливості організму. Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано із виснаженням нервових клітин. Тому в похилому і старшому віці необхідний більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою. Призводять до втоми й негативно впливають на організм [7]. Понижена функція симпатико – адреналінової системи після 50 – 60 років знижує працездатність і погіршує здатність організму до фізичних

навантажень, знижує еластичність і міцність опорно – рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м'язових волокон та зв'язок). У ході старіння поступово змінюється обмін речовин, він стає менш інтенсивним за рахунок уповільнення окислювальних процесів, що спричиняє різні обмінні порушення (найбільш поширене з них надмірна вага). Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'язу фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацювання організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево – судинної та дихальної систем пристосуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку. Встановлено випадки, коли і осіб 70 – 79 років показники МПК, у перерахунку на одиницю маси тіла, рівень енерговитрат, хвилинний об'єм серця і ударний об'єм крові не лише перевищували показники, характерні для цього віку, але й відповідали значенням, зареєстрованим в осіб 20 -29 років. Високий рівень функціональних показників у похилому віці простежується лише в тих осіб, рухова активність яких включала спеціально організовані заняття фізичними вправами [4]. Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В.М.Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Згідно з результатами досліджень, проведених у Великобританії, США, Данії від 50 до 70% населення, старшого 65 років, оцінюють свій стан здоров'я як добрий або задовільний [1]. Таким чином, старість – це не хвороба, а природний період онтогенезу. Фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого. Установлено, що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці фітнес тренування часто простежується позитивне перенесення якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [4]. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню або відновленню здоров'я;
- затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;

• сприяти творчому довголіттю. Ті особи, які багато років займалися оздоровчою фізкультурою, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Особам, які останній раз були у спортивній залі під час обов'язкових шкільних занять і вирішили повернутися туди лише на схилі років, підходять, згідно з різними дослідженнями, вправи на витривалість. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол) [1;2]. Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку програма фізичної активності повинна включати ранкову гігієнічну гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – дозований біг. Через 9 – 12 місяців необхідно урізноманітнити програми оздоровчого тренування лижними та велосипедними прогулянками, плаванням, граю в теніс, бадмінтон. Особливо корисними вважаються такі циклічні вправи, як веслування та їзда на велосипеді. Вони ніби спеціально створені для людей похилого віку. Наприклад, під час їзди на велосипеді фактично повністю розвантажений хребет – одна з найбільш слабких ланок в організмі старої людини. Веслувальні рухи створюють чудові умови для інтенсифікації кровообігу в ділянці шиї та спини, що має величезне позитивне значення для профілактики та лікування остеохондрозу – однієї з найбільш поширених хвороб людей, старших 60 років.

Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись наступних правил:

- фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3–4 – х вправ загально розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;
- з метою уникнення перевантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або тулуба [3]. У оздоровчих фітнес заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку. Зі збільшенням віку людини загальний обсяг м'язової роботи, по можливості, підтримується на досягнутому рівні, а інтенсивність знижується. Особи похилого віку, приступаючи до занять фізичними вправами після перерви, часто переоцінюють свої можливості.

Підвищений емоційний стан може послабити суб'єктивні відчуття втоми, що необхідно враховувати при регулюванні навантаження.

Одним з найбільш простих та інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС. Якщо об'єктивні показники (ЧСС) і суб'єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження у оздоровчих фітнес заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття. При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб з низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану [4]. У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому оздоровчі фітнес заняття з особами пенсійного віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою [7]. Фізична активність у період еволюційних змін в організмі буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов'язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.

2. Загальні основи побудови фітнес-програм .

Ментальні види фітнес-програм .

Мета вивчення: Ознайомлення студентів з ментальними видами фітнесу.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Структура та зміст фітнес-заняття
2. Загальна структура фітнес-програм
3. Характеристика програм напрямку "Розумне тіло"
4. Методичні особливості занять ментальним фітнесом.
5. Показання та протипоказання до занять ментальним фітнесом.
6. Основні правила та характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу

Література

1. Барбара Кэрри Йога-с-утра: 10 минут удовольствия. – Попурри, 2007. – 224 с.
2. Товт В.А. Гимнастика в системе подготовки специалистов с физической реабилитацией: навч. посіб. / В.А. Товт, О.А. Дуло, С.О. Михайлович, М.І. Товт-Коршинська. – Ужгород : Говерла, 2009. – 184 с.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 366 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 228 с.

1. Структура та зміст фітнес-заняття

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

- *розминка (магт-ур);*
- *основна (могкоуі/асііуііу);*
- *заминка (сооі-йожп).*

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

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

Розминка для кардіо занять. Для кардіо тренувань найкраще починати з простих та легких варіантів вправ, які будуть в основній частині. Наприклад, якщо в основній частині буде біг, треба починати з 23 хвилин ходьби, потім повільний джогінг та переходити до основної частини. Якщо це буде аеробіка, можна почати з низько ударних кроків аеробіки (мачінг, степ тач, опен степ тощо), перед тим, як перейти до високо інтенсивної активності.

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

Рекомендації щодо побудови розминки:

- *розминка має тривати не менше 5, але не більше 15 хвилин;*
- *починати розминку треба з дихальних вправ;*

- *розминайте всі частини тіла і групи м'язів, включаючи шию, плечі, тулуб, стегна, коліна, ноги;*
- *виконуйте вправи, які викликають поступове збільшення роботи кардіореспіраторної системи;*
- *інтенсивність розминки не повинна бути високою оскільки це може призвести до швидкої втоми;*
- *спрямованість та вид вправ повинен орієнтуватися на рухові завдання, які будуть використані в основній частині.*

Основна частина. Перед початком будь-якої рухової активності, треба одягнутися відповідно до тренування, вибираючи одяг, який надаватиме можливість рухатися вільно і безпечно. Основна частина фітнес тренування повинна тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силовій витривалості та поліпшення складу тіла. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховувати рівень функціонального стану, фітнес-цілі та інтереси. Під час фітнес-заняття треба дотримуватися періодів роботи та відпочинку. Для початківців, бажано збільшувати тривалість відпочинку між вправами не збільшуючи інтенсивність навантаження. Обов'язково під час заняття вимірювати ЧСС. Краще розділяти кардіо заняття для розвитку кардіореспіраторної системи і поліпшення складу тіла та силові заняття для розвитку силового фітнесу. Проте можна поєднувати кардіо та силові вправи в одному занятті. Тоді фітнес-тренування може складатися з наступного:

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

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

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

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

Заминка забезпечує поступове повернення тону вен та частоти

серцевих скорочень, що зменшує навантаження на внутрішні органи.

Заминка повинна тривати близько 5-15 хвилин. У цій частині використовують вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травмам та больових відчуттів у м'язах. Фаза заминки сприяє поступовому зниженню обмінних процесів в організмі та частоти серцевих скорочень до рівня близького до початкового.

Рекомендації щодо побудови заминки:

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

2. Загальна структура фітнес-програми

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

Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті. Наприклад, на тиждень може бути наступний розклад фітнес-занять:

День	Фізична активність
Понеді	Аеробне заняття 20 хвилин
Вівтор	Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Середа	Йога або стретчинг
Четвер	Аеробне заняття 20 хвилин
П'ятни	Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Субот	Аеробне заняття 20 хвилин
Неділя	Відпочинок, йога або стретчинг

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

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

3. Характеристика програм напрямку "Розумне тіло"

Людська свідомість маловивчена та приховує величезний потенціал. Сила самонавіювання дуже велика – науці відомі випадки, коли люди, які виліковувалися від серйозних захворювань завдяки позитивному настрою на одужання, вмирали від проявів навіювання собі хвороби, на яку вони не страждали. Такі можливості нашого мозку з успіхом використовуються не тільки при розробці всіляких навчальних програм, а й у сфері фітнесу.

Останнім часом увагу фахівців привертають **програми напрямку "Розумне тіло"** (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес.

Саме представники цього напрямку – йога, пілатес, різні східні практики – займають провідне місце за популярністю серед інших видів фітнесу «Mind Body» – це не просто набір вправ, це ціла філософія, яка передбачає нерозривний зв'язок тіла й духу, це тренування не тільки м'язів, а й думки, що дає те, чого нам так не вистачає і до чого ми всі так прагнемо – рівноваги та гармонії. Адже з нашим стрімким способом життя та нескінченним потоком нової інформації, що надходить зусібіч, страждає не тільки тіло, а й душа. Існує безліч способів очищення тіла від шлаків, але ніяка гідроклоноterapia не здатна усунути одну з основних причин розладу організму – безлад у думках та відсутність душевної стабільності. Ментальний фітнес відновлює баланс між фізичним та духовним. Результат – легкість не тільки тіла, а й думки.

Крім психотерапевтичного ефекту, ментальний фітнес має ще одну причину популярності. Вправи з його арсеналу надзвичайно ефективні для тіла. Не слід забувати, що командний центр нашого організму – це мозок, саме він передає м'язам сигнали до роботи. Тому коли рух осмислений, він чіткіше виконується, відповідно й ефект від нього більший, ніж, скажімо, від безцільних махів руками-ногами. Це науковий факт, підґрунтя ідеомоторного тренування, яке використовується на початкових етапах реабілітації після важких травм та при тривалому дотриманні постільного режиму. Людина ще не може здійснювати рухів, але, щоб уникнути атрофії м'язів та полегшити повернення до активного життя, вона уявляє, як виконує ці рухи. Імпульс проходить до м'язів та не дозволяє їм зовсім ослабнути. Таке тренування практикують спортсмени для освоєння елементів, які важко піддаються освоєнню.

Ментальний фітнес засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості («Body & Mind»). Основне його призначення – поліпшення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів і зняття психоемоційного стресу.

Види ментального фітнесу:

- фітнес-йога – тренування з використанням найбільш простих поз (асан) із класичної йоги;
- пілатес – система фізичних вправ, розроблена Джозефом Пілатесом (1883 – 1967), в основі якої – концентрація розумового контролю над роботою

м'язів. Ці вправи виконуються на килимку та спеціальному обладнанні;

- стретчинг – тренування, що спрямоване на «розтягування» зв'язок, м'язів та сухожиль. Стретчинг використовується як складова комплексної фітнес-програми або як самостійне заняття. Розрізняють статичний, динамічний і балістичний стретчинг.

Йога – це система фізичного, розумового та духовного розвитку. Виникла близько 6000 років тому, а можливо, й раніше. Видів йоги існує багато, але об'єднує їх одна мета – з'єднання з Вищою Свідомістю («йога» у перекладі зі санскриту – «об'єднання»). Мантра-йога досягає цієї мети шляхом повторення певних заклинань та звуків, карма-йога – шляхом роботи та дій, бхакті-йога – шляхом благочестя та самовідданої любові. Про фізичну досконалість турбується хатха-йога – йога сонця та місяця, аштанга-йога – йога з утілення «восьми кінцівок», трай-йога – плавний, м'який вид, де одна вправа повільно переходить в іншу. Ці види йоги практикуються у спеціальних школах. У розкладі ж фітнес-клубів урок під назвою «йога» – це так звана йога-фіт, що увібрала елементи багатьох течій. Заняття йогою прекрасно розвивають гнучкість, а завдяки статичному навантаженню під час виконання різних асан ще й зміцнюють м'язи.

Цигун. У перекладі з китайської «Ци» – життєва енергія, «Гун» – робота з цією енергією, майстерність. Основним завданням цієї практики є управління життєвою енергією, збільшення її кількості та якості. На заняттях ви очищуєтесь від негативу, що накопився за день, шляхом виконання спеціальних очищувальних вправ, наповнюєте тіло новою позитивною енергією, розвиваєте свою енергетичну карту та створюєте свого роду енергетичні резерви. У цій китайській практиці особливу увагу приділяють правильному диханню. Заняття цигун сприяють розвитку сили й еластичності м'язів, поліпшують роботу внутрішніх органів.

Тай-чи. Основний принцип цієї китайської гімнастики: «Із максимальної м'якості народжується максимальна сила». Тай-чи ще називають «медитацією в русі». На розвиток тай-чи багато в чому вплинули єдиноборства, з яких запозичено багато рухів. Обов'язкова вимога – це повільне виконання вправ. Як і для інших східних практик, головним завданням тай-чи є посилення духу через рухи тіла, спрямування потоку енергії в потрібне русло. Тай-чи розвиває силу та гнучкість, поліпшує координацію рухів, зміцнює суглоби.

Усім, хто прагне отримувати максимальний ефект із мінімальними затратами часу, рекомендуємо пілатес. Засновником цього напрямку є Джозеф Пілатес – лікар, спортсмен та тренер. У дитинстві він був досить кволою дитиною, заняття спортом допомогли йому зміцніти. Із тих пір він став активно цікавитись питаннями фізичної культури, вивчав різні методики – від тих, що практикувалися з античних часів, до йоги, з якою у системи пілатес багато спільного. Історія системи Пілатеса бере початок із часів Першої світової війни, коли Джозеф Пілатес розробив комплекс вправ для реабілітації тяжкопоранених солдатів. Ці вправи були прості у виконанні, і робити їх можна було прямо в ліжку, при цьому, вони виявилися дуже ефективними.

Пізніше систему Пілатеса користалися професійні танцюристи та балетмейстри для запобігання травмам та реабілітації після них. Вправи прості у виконанні та, при цьому задіюють м'язи, які глибоко лежать, особливу увагу приділяючи роботі м'язів живота та спини. Як результат – відмінна постава та сильний прес, завдяки чому налагоджується робота внутрішніх органів. Після кожної силової вправи виконується розтяжка м'язів, які працювали, що надає їм красивих форм та дозволяє розслабитись.

Східні єдиноборства – заняття ушу, карате, дзюдо, кунг-фу, айкідо – нікого сьогодні не дивують. Але практично в кожній країні є своє національне бойове мистецтво, так що вибирати є з чого. Якщо прагнете оригінального, спробуйте Крав-Магу – ізраїльську техніку самооборони, що об'єднує прийоми джиу-джитсу, боксу та кулачного бою. Такі курси навчання проходять усі ізраїльські солдати-новобранці. Крав-Магу практикують спортивні клуби по всьому світу. Будь-які бойові мистецтва розвивають витривалість, силу та гнучкість, поліпшують координацію рухів. А ще вони суттєво підвищують самооцінку та впевненість у власних силах, відмінно знімають стрес та заряджають енергією, вчать ефективно боротися не тільки з реальним супротивником, а й із життєвими обставинами.

4. Методичні особливості занять ментальним фітнесом.

Незважаючи на різницю у спрямованості і режимах виконання засобів оздоровчого фітнесу, доцільність їх використання обумовлюється притаманними їм методичними особливостями:

1. ***Різноманітність та взаємозамінність.*** Засоби оздоровчого фітнесу є різноманітними за своєю біомеханічною структурою, спрямованістю та змістом. Вони передбачають рухи тулубом та його частинами у різних суглобах, які урізноманітнюються динамічними (швидкі, повільні, рівномірні, перемінні, плавні, ривкові, амплітудні тощо) просторовими (у різних напрямках та площинах) і часовими (одночасні, змінні та ін.) характеристиками. Така різноманітність засобів дає підстави обирати для розв'язання конкретних завдань оздоровчого фітнесу найбільш раціональні з них. Різні за змістом, але подібні за спрямованістю види вправ викликають подібний оздоровчий ефект, що дає можливість урізноманітнювати зміст програми тренувань завдяки заміні одних засобів іншими, рівноцінними за ефектом.

2. ***Можливість чіткої регламентації навантажень.*** Усі засоби оздоровчого фітнесу легко дозуються завдяки визначенню кількості їх повторень, темпу виконання, амплітуди рухів, зміни вихідного положення та інших характеристик. Завдяки цьому засоби оздоровчого фітнесу здатні задовольняти вимоги (регламент) будь-якої оздоровчої програми, незалежно від того, чи ця програма орієнтована на розв'язання завдань особи початківця з обмеженим рівнем фізичної підготовленості, чи досвідченого користувача фітнес-послуг, якому для підвищення рівня фізичного фітнесу необхідно використовувати досить високі навантаження, характерні для спортсменів.

3. Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень. Можливість модифікації характеру виконання вправ, їх темпу, амплітуди, швидкості, зміни вихідного положення дає змогу спрощувати або ускладнювати їх техніку без суттєвої зміни змісту, біомеханічних особливостей та спрямованості. Можливість пристосування вправ оздоровчого фітнесу до особливостей різних споживачів фітнес-послуг незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості уможливорює диференціацію навантаження в процесі занять.

4. Забезпечення вибіркового впливу на організм. Незважаючи на загальнооздоровчий характер вправ, слід зазначити, що кожна з них має своє цільове спрямування, яке виражається у переважному впливі на ту чи ту м'язову групу, розвиток певної системи організму або фізичної якості. Означена особливість має значення при розв'язанні завдань корекційних програм, спрямованих на виправлення постави, вдосконалення пропорцій тілобудови, усунення обмежень та розвиток функціональних систем організму тощо.

5. Можливість одночасного розв'язання широкого кола оздоровчих завдань. Як правило, вправи оздоровчого фітнесу залучають до роботи великий масив м'язів, виконуються у різних площинах і передбачають одночасні прояви кількох фізичних якостей, що створює умови для різнобічного їх впливу на організм і одночасного розв'язання кількох завдань. Наприклад, виконання присідань із обтяженням у вигляді штанги на плечах дає змогу розвивати силу, гнучкість та рівновагу. Використання таких вправ сприяє скороченню термінів досягнення запланованих результатів і цим самим оптимізує ефективність фітнес-програми.

6. Високий ступінь інноваційності та емоційності. Фітнес-індустрія характеризується наявністю добре розвиненого конкурентного середовища, в якому виробники фітнес-послуг ведуть боротьбу за споживача. Це створює сприятливі умови для пошуку нових засобів розв'язання поставлених завдань та модернізації вже існуючих. Конкуренція з іншими видами дозвілля та розваг передбачає використання таких засобів, які б були ефективними не тільки щодо їх фізіологічної дії на організм, а й сприяли б отриманню задоволення, відчуття радості та психологічного комфорту. Унаслідок цього, на відміну від засобів реабілітації або спортивного тренування, де основною ознакою для включення вправи до програми тренувань є її функціональна доцільність, у фітнесі, поряд із цим, велике значення має її емоційна та інноваційна привабливість для споживача.

5. Показання та протипоказання до занять ментальним фітнесом

Ментальний фітнес як і всі інші види фітнес-програм має як свої показання, так і свої протипоказання до застосування. Почнемо з показань до виконання тих чи інших вправ. Перш за все, ті чи інші вправи даного виду фітнесу рекомендується виконувати всім тим людям, у яких є такі проблеми з хребтом як сколіоз, кіфоз, остеохондроз, лордоз, грижа міжхребцевих дисків і так далі. Нерідко вправи ментального фітнесу виконують і з метою зцілення

від артрозу суглобів, а також артритів. Синдром хронічної втоми – ще одне показання до проведення таких занять. Не обійтися без допомоги вправ ментального фітнесу і в разі наявності безсоння, внутрішньої напруги, астенії, вегето-судинної дистонії. Якщо вас замучила підвищена тривожність або якісь психосоматичні наслідки тривалих стресів, тоді вам також варто скористатися допомогою спеціальних вправ. Фахівці рекомендують виконувати ці вправи і при різних функціональних порушеннях роботи внутрішніх органів, а також хронічних патологіях, що супроводжуються частими рецидивами.

Що стосується протипоказань до проведення занять, то їх можна розділити на загальні і тимчасові. До числа загальних протипоказань можна віднести як психічні розлади, так і патології крові, злоякісні новоутворення, межові стани психіки, а також інфекційні ураження опорно-рухового апарату. Категорично заборонено виконувати всі ці вправи і всім тим хворим, яких відзначаються такі органічні ураження серця як пароксизмальна тахікардія, аневризма аорти, некомпенсовані вади, миготлива аритмія, дистрофія міокарда. Сильні порушення схеми тіла, важкі черепно-мозкові травми, інфекції нейроциркуляторної системи – все це також загальні протипоказання до проведення таких занять. Від них варто відмовитися і при пошкодженнях хребта з незадовільною компенсацією.

А тепер що стосується безпосередньо **тимчасових протипоказань**. Перш за все, це загострення хронічних патологій, а також переохолодження або перегрів. На час варто відмовитися від виконання вправ ментального фітнесу всім тим громадянам, у яких відзначається дуже сильна фізична втома, підвищена або знижена температура тіла, повний шлунок. Якщо людина приймає досить велику кількість медикаментів, займається важкою фізичною роботою, проходить курс глибокого масажу або посилено займається професійним видом [спорту](#), тоді йому також варто на якийсь час забути про такі заняття. У післяопераційний період виконувати даного роду вправи теж не рекомендується.

Слід зазначити, що місячні у жінок не прийнято вважати протипоказанням до проведення занять з ментального фітнесу. У даний період варто зупинити свій вибір на більш м'яких вправах. Від силових, а також стоячих поз на час краще забути. У даний період не рекомендується виконувати і прогини назад, а також скручування.

Загальні протипоказання при заняттях ментальним фітнесом:

1. Органічні ураження серця – некомпенсовані вади;
2. пароксизмальна тахікардія;
3. миготлива аритмія;
4. аневризма аорти, дистрофія міокарда;
5. Захворювання крові;
6. Інфекційні ураження опорно-рухового апарату;
7. Важкі черепно-мозкові травми, ушкодження хребта з незадовільною компенсацією;
8. Нейроінфекції;

9. Сильні порушення схеми тіла;
10. Злоякісні новоутворення;
11. Загальна тяжкість стану, коли ніякі дії практично неможливі, оскільки ведуть тільки до погіршення;
12. Психічні розлади;
13. Пограничні стани психіки;

Тимчасові протипоказання:

1. Систематичний прийом великої кількості лікарських препаратів;
2. Загострення хронічних захворювань;
3. Післяопераційний період;
4. Сильна фізична втома;
5. Перегрів і переохолодження;
6. Температура тіла вище 37 і нижче 36,2 градусів;
7. «Повний» шлунок;
8. Перебування в лазні або сауні допустимо не раніше ніж через шість-вісім годин після занять, або за чотири години до них;
9. Місячні цикли у жінок не є протипоказанням до занять. Просто в ці періоди практика повинна бути ще більш м'якшою.

Показання для занять ментальним фітнесом:

З ціллю оздоровлення потрібно підходити дуже обережно, без надмірних навантажень!

1. Проблеми з хребтом, включаючи остеохондроз, сколіоз, лордоз, кіфоз, грижі міжхребцевих дисків;
2. Артрити і артрози суглобів;
3. Синдром хронічної втоми; тривога; безсоння і поганий сон;
4. постійне внутрішнє напруження; психосоматичні наслідки тривалих стресів;
5. Астенія;
6. Вегетосудинна дистонія;
7. Функціональні порушення роботи внутрішніх органів;
8. Хронічні проблеми із внутрішніми органами і т.п.

Особам із відхиленнями в роботі серцево-судинної системи слід контролювати загальне навантаження на організм. Особливу увагу треба приділяти плавній розминці, добре розробляти м'язи, уникати різких ривків, які можуть призвести до стрибків пульсу. Не слід забувати, що після тренування навіть контрастний душ може бути небезпечним.

Особам із проблемами опорно-рухового апарату, категорично протипоказані силові вправи.

Тривалі вправи не рекомендуються тим, у кого є порушення функції нирок або печінки. Будь-які вправи на витривалість (тривалий біг або плавання) їм протипоказані.

Особи з цукровим діабетом і низьким тиском мають дуже уважно ставитися до занять у тренажерному залі.

Для хворих із підвищеним тиском або ослабленим зором небезпечними

є вправи, при виконанні яких голова перебуває нижче тіла або ніг. Великих навантажень також необхідно уникати.

У 20 років організму просто необхідні помірні фізичні навантаження – інтенсивні танці, кардіотренажери, біг, степ-аеробіка, силові навантаження і т. д. Інакше кажучи, у двадцять років можна займатися всіма видами спорту і без особливих обмежень.

У 30 років, можливо, енергії буде і не менше, ніж у двадцять, але роки беруть своє – і фізичні сили вже не ті. Тому після тридцяти необхідно не припиняти кардіонавантажень, виконувати силові вправи, починати займатися командними видами спорту, освоювати йогу.

У 40 років кардіонавантаження мають бути не надто інтенсивними (катання на велосипеді, орбітрек), біг доцільно замінити швидкою ходьбою. Краще рішення після сорока – почати активно відвідувати басейн, який дуже корисний для зміцнення спинних м'язів. Йога також рекомендована в цьому віці.

У 50 років необхідно продовжувати плавати і займатися йогою. Силові вправи можна виконувати, але навантаження необхідно істотно знижувати. Дуже важливо в цьому віці займатися аеробними вправами, можна звернутися до східної гімнастики – тай-чи або ци-гун.

Основи фітнес-йоги.

На початку ХХІ сторіччя найпопулярнішим видом техніки зміцнення тіла та розвитку гнучкості стала йога. Це відбувається тому, що прихильники фітнесу зрозуміли, що для досягнення найкращих результатів необхідно сфокусуватись не тільки на концентрації тіла, але й на концентрації розуму. І взагалі, йога – це не вправи, а дуже складний та незвичний для нас спосіб життя – це надзвичайно цікава та ефективна програма тренувань для досягнення балансу між тілом і розумом, розвитку гнучкості, сили та витривалості. Крім того, ця програма дозволяє набути гарної фізичної форми, розвиває концентрацію й допомагає запобігти травматизму. Вона не має елементів містики й цілком ґрунтується на наукових принципах. Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини. Йога – дуже широке поняття, що містить одночасно й мету, і засоби досягнення цієї мети. Передовсім йога – це релігійно-філософська система. Суть світогляду йогів полягає у "з'єднанні" індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або Богом. Своє життя йоги проводять у невинному очищенні й удосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики. Можливість впливати на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ заснована на давній вірі йогів у таємничу індивідуальну життєву силу – кундаліні, яка нібито дремає в нижній частині хребта, де розташований один із найважливіших нервових центрів. Фізичні вправи, вважають йоги, здатні розбудити цю силу, і вона, піднявшись у верхні частини тіла й об'єднавшись із Праною – животворною силою, наділяє людину надприродною енергією. Для опанування цієї енергії Патанджали (який

об'єднав вчення в єдину систему світогляду) розробив восьмисходишковий шлях "звільнення душі", освоюючи який, людина піднімається сходинка за сходинкою до досконалості.

1. Асана – положення, поза – виконання статичних фізичних вправ (поз).
Пранаяма – контроль за диханням – виконання вправ на дихання й харчування.

У диханні йоги виділяють чотири фази:

- 1) вдих (пурака);
- 2) затримка дихання (кумбхака);
- 3) видих (речана);
- 4) пауза після видиху.

Особливу увагу приділяють другій фазі – затримці дихання, коли в організм посилено потрапляє Прана (життєва енергія, животворна сила). Під час цієї фази, яка найбільш складна і досягається тільки після тривалих тренувань, йоги виконують ряд самонавіювань. Прана потрапляє в організм і під час їжі. Ось чому йоги уважно, ретельно і довго пережовують їжу.

2. Прат்யахара – відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне психічне розслаблення за допомогою самонавіювання. Розслаблення тіла настає тільки в результаті багатократних тренувань. З часом відбувається автоматично.

3. Дхарана – увага – активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його, як мінімум, протягом 12 с.

4. Дхиана – споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта. Якщо концентрація уваги на об'єкті утримується протягом 144 с, що дорівнює 12 дхаранам, вважається, що Дхиана досягнута.

5. Самадхі – зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів. Якщо стан концентрації триває приблизно 29 хв., то Самадхі досягнуто. Йоги вважають, що в стані Самадхі відбувається повне проникнення в об'єкт концентрації. У цьому стані йог не може розмежувати свою особу й об'єкт концентрації. За твердженням йогів, не будь-який штучно викликаний стан є справжнім Самадхі. Справжнім Самадхі можна вважати такий стан, у результаті якого людина отримує нове безпосереднє знання. Якщо Самадхі досягається тільки фізичними маніпуляціями (Хатха-йога), то воно, як правило, не дає людині таких звершень. Перехід від одного ступеня концентрації до іншої здійснюється тільки за допомогою збільшення глибини концентрації і тривалості наполегливих тренувань. Систему Йоги поділяють на кілька видів: це Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога. У Мантра-Йозі концентрація здійснюється за допомогою особливих слів і виразів (мантр), які при безперервному повторенні впливають на деякі процеси в центральній і вегетативній нервовій системі. Коріння цієї техніки сягає глибокого минулого – племінних чаклунів і заклиначів. При вдалому підборі мантри можна звільнити нервову систему від деяких процесів гальмування, що блокують її.

Основа Хатха-йоги – це асани і пранаями. Існує більше 500 поз, з яких 50 є основними. Виділяють 3 групи поз (асан) :

- 1) для медитації (концентрації) і релаксації (розслаблення);
- 2) для зміцнення тіла, вони нормалізують роботу внутрішніх органів і хребта;
- 3) для очищення системи травлення.

На початковій стадії виконання асан може викликати неприємні відчуття. З часом асани стають зручними для концентрації. Поза вважається засвоєною, якщо виконується без зусиль. За цієї умови можлива концентрація на різних частинах тіла або на біологічних процесах (пульс, дихання і так далі). У результаті тривалих тренувань йоги можуть упливати на кровообіг, на регулювання процесів у системі травлення і тому подібне. Вищим проявом самоконтролю в Хатха-йозі є досягнення стану анабіозу – тимчасового уповільнення або зведення до мінімуму життєвих процесів унаслідок зміни зовнішніх умов.

Займатися вправами Хатха-йоги краще всього вранці, натщесерце. В інший час – не раніше, ніж через 3 години після прийняття їжі. Асани виконують у добре провітреній кімнаті, в одязі, який не ускладнює рух, на килимку. Спочатку виконують асани, потім – пранаяму. Мета Лайя-Йоги – пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі. Її основним засобом є медитація – розумова дія з метою введення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, супроводжуване тілесним розслабленням, відсутністю емоційних проявів, відчуженістю від зовнішніх об'єктів.

Об'єкти концентрації – специфічні слова (мантри), геометричні фігури (янтри), картини (даяти). Як уже було зазначено, в основі хребта є життєво важливий центр – муладхара, у якому зберігається прихована нервова енергія, названа кундаліні. Символом її є змія, що згорнулася в спіраль. Пробудження і звільнення кундаліні, яке досягається шляхом психічної концентрації людини на центрі муладхари, і є основним моментом у Лайя-Йозі. У Раджа-йозі, за процедурою і технікою, схожою з Лайя-Йогою, об'єкти концентрації пов'язані з вищими проявами свідомої діяльності людини. Раджа-йога покликана створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини. Існує думка, що Раджа-йозі обов'язково повинні передувати Хатха-йога і Лайя-йога. Йога чудово підходить для групових занять. Заняття нею можна комбінувати із тренуваннями з будь-якого виду спорту для покращення результатів. Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Заглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подані окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги передбачає виконання лише тих асан, до яких фізично готовий учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступенів, вона виконує тільки пози, які вдаються їй без особливих проблем.

На наступному етапі виконують складніші асани тощо.

5. Основні правила та характеристика обладнання, яке використовується в заняттях з ментального фітнесу

Неспокійний та напружений спосіб життя спонукає багатьох людей шукати розслаблення та відпочинку. Саме тому більшість з них обирає види ментального фітнесу. Заняття ментальним фітнесом роблять тіло сильним та гнучким, вони покращують здоров'я та сприяють ясності розуму. Ментальний фітнес допоможе підвищити рівень енергії, покращити опір хворобам та досягнути внутрішньої гармонії.

По-перше, необхідно обрати тип ментального фітнесу.

Зробіть невелике дослідження. Є багато видів ментального фітнесу, і якщо вам не сподобалась йога або система Пілатес, це може бути лише тому, що ви обрали тип, який не підходить вашій індивідуальності і фізичній підготовці.

По-друге, слід знайти місце для занять.

Необхідно серйозно поставитись до пошуку місця проведення занять, оскільки мікроклімат приміщення – це половина від успіху проведення і результату від занять. Студії або фітнес-клуб, що проводить заняття з ментального фітнесу має знаходитись недалеко від вашого будинку або місця роботи. Для того, щоб заняття були максимально приємними, потрібно обрати місце, куди вам буде легко дістатись, не витрачаючи зайву енергію на дорогу.

По-третє, увага до одягу.

Рекомендується зручний одяг, що пропускає повітря. Вправи з ментального фітнесу виконуються, частіше, босоніж.

Остання порада, дізнатися чого очікувати на заняттях.

Викладач може почати з дихальних вправ або зробити які-небудь легкі вправи на розтягування. Після цього йдуть пози розминки, більш енергійні пози, розтягування та заключне розслаблення. Цілком можливо, що ви відчуєте незначний біль після першого уроку.

Пам'ятайте про кілька правил

Не можна:

- багато їсти перед уроком. Можна перекусити легкою їжею за кілька годин до початку
- пити воду під час заняття, але можна випити трохи до та після заняття
- бути у взутті або шкарпетках під час заняття

Основне обладнання для занять з ментального фітнесу.

Одяг. Краще за все займатись у зручному одязі, що добре пропускає повітря. Ви можете вдягнути невелику сорочку, таку, що не заважатиме вам під час виконання вправ. Підійдуть будь-які спортивні штани або шорти. Зазвичай займаються босоніж.

Мат для вправ. У спортивних залах і студіях використовується мат для вправ. Він допомагає вам визначити своє особисте місце та перешкоджає ковзанню, особливо, коли Ви трохи спітнієте. Він також забезпечує амортизацію на твердій підлозі.

Блоки для вправ. Створюють комфорт і допомагають максимально витягнутись. Ви можете використовувати їх для того, щоб виконувати пози, в яких ваші руки не дістають до підлоги.

Ремені. Вони необхідні для поз, коли ви не можете однією рукою торкнутись іншої і коли вам необхідно тримати свої ступні, але ви не можете дістати до них. Це спеціальні допоміжні пристосування, які активно використовуються на заняттях з ментального фітнесу, але кожен вид вимагає свого окремого устаткування.

Обладнання для занять з йоги

Використання йога-блоків. Перерахуємо які основні види пропсів бувають і як їх використовувати.

Йога-блоки. Блоки або «цеглини» часто використовуються при виконанні позицій стоячи, в яких важко дотягнутися до землі. Наприклад, якщо ви практикуєте нахил вперед стоячи, і при цьому не можете дістати рукою до землі, підставте під кожную руку по йога-блоку. Важливою особливістю "йога-цегл" те, що їх можна повертати в різних напрямках, змінюючи при цьому рівень підтримки. Починаючи вправу з установки «цегли» на одну сторону, а в подальшому ви можете перевертати її на інші сторони. Звичайно, дотягуватися до землі під час нахилу вперед необов'язково, але це найпростіший приклад того, як можна використовувати йога-блоки. Замість них ви також можете використовувати товсті книги.

Використання ремня для йоги збільшує розтяжку. Якщо ви не можете дотягнутися до рук або ніг щоб правильно виконати позицію, то ремінь дозволяє в якійсь мірі «подовжити» кінцівку і краще увійти в позу. Також ремені для йоги використовуються для того, щоб збільшити навантаження і поліпшити якість розтяжки при заняттях йогою. Приміром, сядьте з випрямленими ногами закиньте ремінь петлею за стопи, тримаючись однією рукою за ремінець. Трохи потягніть за ремінь, одночасно нахиляючи тіло вперед, це допоможе створити додаткове навантаження і поліпшити розтяжку в цій позиції. Можна переміщати ремінь нижче або вище по стопі, міняючи рівень навантаження у вправі, або обмотати його навколо руки, зменшуючи довжину.

Використання болстеру. Йога-пледі або ковдри можна використовувати, щоб створити додатковий комфорт, наприклад, при виконанні вправ сидячи, стоячи на колінах або напівлежачи. Складені ковдри або пледи можна використовувати як пропси, щоб сидіти або лежати під час заняття. Наприклад, в положенні сидячи зі схрещеними ногами можна покласти складену ковдру під себе, щоб підняти таз вище і розвантажити поперековий відділ хребта. Також йога-пледі прекрасно додатково пом'якшать мат, що особливо необхідно при виконанні релаксаційних позицій, а також поз, під час яких ви лежите на спині або животі.

Болстер Болстери використовуються в багатьох напрямках йоги, вони забезпечують підтримку тіла в області спини, ніг і живота. Болстери допомагають правильному випрямленню хребта і тіла в цілому. Вони також

дуже ефективні при забезпеченні розслаблення нижньої і верхньої частини тіла, а також ший. Болстер зручно використовувати в лежачих позах.

Стілець для йоги. Стілець є одним з найбільш простих пропсів. Для людей, яким незручно сидіти на підлозі, або які не можуть сидіти на підлозі з прямою спиною, стілець може послужити основою при виконанні позицій сидячи. Сидячи на стільці, ви можете практикуватися в розтяжках ший та рук, дихальних вправах і медитації. Ви також можете використовувати стілець, коли практикуєте пози скручування.

Використання лави для прогинання. Йоговська лави для прогинів – це дерев'яна гірка особливої конфігурації. Вона призначена для м'якого витягнення хребта і розслаблення мускулатури спини. Повністю розслаблене тіло під дією сили тяжіння розтягується по вигину лави, забезпечуючи необхідне розслаблення м'язів, що призводить до зняття «блоків» затерплених ділянок спини. Її застосування показано особливо тим, хто має проблеми з хребтом – викривлення, сколіоз, сутулість, перенапруження і скутість м'язів спини, грижі міжхребцевих дисків.

Обладнання для занять з Пілатесу

Пілатес з обладнанням в свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери.

Усі сучасні тренажери, що застосовують при заняттях пілатесом, були розроблені на основі тренажерів, що у свій час розробив автор методики. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність втримання рівноваги за відсутністю жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато невеликих м'язів, які не використовуються у звичайних тренуваннях.

3.Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.

Мета вивчення: формування загального уявлення про основи побудови фітнес-програм.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

- 1.Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.

2.Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.

3.Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури.

Література:

1.Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А.Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.

2.Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т.Роуланд.– К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с.

3.Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини /О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2006. – 126 с.

4.Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В.Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

5.Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

6.Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини /А.Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

Гострота й актуальність проблеми визначення кваліфікаційних характеристик фахівців фітнес-індустрії визначена соціальним замовленням, яке має чітко окреслену законодавчу базу: Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003:2010, Закон України „Про вищу освіту”, Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Так, у 2010 році в Україні до згаданого Класифікатора професій була введена нова професійна назва роботи – 3475 «фітнес-тренер». У цьому документі вказана назва віднесена до професійної групи «фахівці» та розміщена у розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів».

В зв'язку із вищезазначеним, постала необхідність ідентифікації та стандартизації вимог до професії «фітнес-тренер», розробки завдань та посадових обов'язків, визначення переліку необхідних знань такого фахівця, межі його відповідальності. Це сприяє чіткій регламентації трудової діяльності відповідного персоналу, а саме: 1) розробленню посадових інструкцій працівникам, які визначають їх обов'язки, права та відповідальність; 2) присвоєнню і підвищенню категорій за посадою відповідно до оволодіння особою необхідного обсягу знань та робіт за результатами кваліфікаційної атестації; 3) ефективному управлінню роботою фітнес-центра; 4) професійному зростанню спеціалістів та вдосконаленню системи безперервної освіти.

1. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом.

Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Проте у зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців “вільні” місця у сфері оздоровчого фітнесу заповнюються працівниками інших галузей — тренерами з видів спорту, вчителями фізичної культури, що не мають достатньої підготовки для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, сьогодні у сфері фітнесу частіше зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.), які за своєю професійною підготовленістю також не відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

У той самий час темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання відомих зарубіжних фітнес-компаній дозволяє їм розгорнути систему підготовки фахівців з фітнесу, що перевищує за якістю аналогічну підготовку фахівців у державних фізкультурних ВНЗ. Прикладом можуть бути курси й конвенції, що проводяться фітнес компаніями Міжнародної асоціації оздоровчих, тенісних і спортивних клубів (ІНЯЗА), “Планета фітнес” та ін.

Проте підготовка фахівців у цих компаніях відбувається, передусім, з орієнтацією на отримання прибутку - головної мети фітнес-індустрії, тому процес навчання гранично стиснутий, вилучено теоретичні розділи навчання, основна увага приділяється засвоєнню технологічних дій. Такий підхід не сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців, а забезпечує лише ефективне (перш в економічному відношенні) виконання конкретних функцій обов'язків працівниками фітнес-клубів.

Система державної фізкультурної освіти, незважаючи на прийняті нормативних й програмно-методичних документів, ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю. Однак в державному галузевому класифікаторі згідно галузевого стандарту з підготовки бакалаврів фізичної реабілітації можлива підготовка фітнес-тренерів за спеціальністю - 8.01020303 (фітнес та рекреація), за кваліфікацією - 3475 «Фітнес-тренер».

У розвинутих зарубіжних країнах (США, Велика Британія, Канада ін.) склалася своя досить чітка система підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої рухової активності. Ця технологія суворо конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька та

відповідає змісту професії того або іншого фахівця, відповідального за виконання конкретних функцій. Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор для роботи з людьми, що належать до групи ризику, та ін.) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців, а також безперервним процесом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій.

У зарубіжних країнах існує суворі ієрархія професій, котра визнається освітнім рівнем фахівців і стимулює їх постійно приділяти пильну підвищенню своєї кваліфікації. В нашій країні подібна диференціація професій фахівців тільки розвивається, тому багато професій за кордоном не мають суворі відповідності з нормативно затвердженими критеріями вітчизняної сфери фізичного виховання.

Система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах нерозривно пов'язана з технологією надання фітнес-послуг і має розгалужену мережу різних організацій, що здійснюють підготовку, підвищенні кваліфікації й сертифікацію фахівців. Тільки у США нараховується близько 250 організацій (федерацій, асоціацій, компаній), що проводять підготовки фахівців недержавної системи освіти.

Дискусійним залишається питання про те, хто повинен встановлювати стандарти з оцінки кваліфікації інструкторів фітнесу: навчальні заклад, організації у сфері фітнес-індустрії, котрі відповідають за практичну роботу. Перевага у вирішенні цього питання надається фітнес-компаніям. Велику допомогу організаціям, які проводять підготовку фітнес-фахівців, надають розроблені й юридично затверджені програмно-інструктивні документи з вимогами до тестування рівня здоров'я та фізичної підготовленості а також до обладнання і спортивних споруд, програмування фітнес-занять та ін.

Багато організацій висувають до кандидатів вимогу оволодіти сік ми реанімації (надання першої медичної допомоги) при захворювання серцево-судинної й дихальної систем.

У вітчизняній практиці проводиться робота з удосконалення системи програмного забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури. Так, розроблено і кваліфікаційну характеристику фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури відповідно до державних законів України, а також із урахуванням Української класифікації професій, затвердженої Міністерством праці України, Міжнародною стандартною класифікацією освіти та Міжнародною стандартною класифікацією професій.

Професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури направлена на досягнення й збереження належного (високого) рівня фізичного стану у представників різних вікових і соціальних груп населення шляхом організації і проведення:

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

Фахівець із рекреації й оздоровчої фізичної культури повинен бути готовий працювати:

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

Кваліфікаційні вимоги до фахівців.

Фахівець із рекреації та оздоровчої фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційно-пропагандистської роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук. Для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчої, навчально-виховної та агітаційно-пропагандистської роботи необхідно володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення, а також гігієнічних вимог до навколишнього середовища.

Ставлення до здоров'я людини як соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання у радіоактивно забруднених районах, орієнтує на оздоровчо-профілактичну, рекреаційну й реабілітаційну роботу. Важливо виховувати у школярів та у дорослого населення дбайливе ставлення до власного здоров'я, прагнення і здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, а також високий рівень різних форм життєдіяльності у процесі навчання, праці, відпочинку та дозвілля.

2. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг

Швидкий розвиток комп'ютерно-інформаційних технологій торкнувся і фізкультурно-оздоровчих послуг. Розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче призводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, мета яких ефективно впровадження таких технологій у практику. Отже фахівці фізкультурно-оздоровчих спеціальностей повинні вміти і широко використовувати в своїй практиці переваги комп'ютерного програмування.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять. Використовуються два види програм:

- навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів.

За допомогою більшості комп'ютерних програм визначається рівень здоров'я, фізичної підготовленості та визначаються параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

До переваг комп'ютерних фітнес-програм належать: наочність; можливість перегляду кожної вправи та усього уроку; творчий аспект - можливість складати уроки за бажанням, перебудовувати та аналізувати їх зміст. Разом із цим є недолік - відсутність рекомендацій з вибору комплексів вправ під час складання індивідуальної програми. У комп'ютерних програмах поки що нема обґрунтувань про доцільність тих чи інших вправ і не пропонуються альтернативні варіанти. Також комп'ютерні програми не можуть врахувати нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом.

Таким чином важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації є освоєння сучасних комп'ютерних технологій, які дозволяють оптимізувати їх роботу, а саме: покращити якість фізкультурно-оздоровчих послуг; пристосувати програми з фітнесу і рекреації до індивідуальних особливостей кожного учасника занять тощо. Розширення меж застосування сучасних комп'ютерних технологій у системі фізкультурно-оздоровчих послуг накладає нові обов'язки та доповнює перелік компетентностей фахівців оздоровчого фітнесу, до яких відтепер входитимуть обов'язки навчання осіб, що займаються, користуватися програмним продуктом.

3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших

спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети. Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна.

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії. Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: "Спортивна газета", "Україна туристична", "Український футбол", "Команда" та журнали: "Старт", "Олімпійська арена", "Фізичне виховання в школі", "Туристичні новини". Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми та ін. Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів. Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації. Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном.

Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг. Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким

принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується, правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється в рекламі, повинні існувати реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, віореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо. "*Прямою рекламою*" називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме "свого" споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає "вибіркові" можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично в кожену передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під зовнішньою рекламою розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах, її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп. У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета

– забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Спортивної кваліфікації України, покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі в змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих дітей, резерву спорту вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи. Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року. У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з видів спорту (вправ). Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет.

Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками. У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок

репрезентації команд. Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості.

Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням. Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади. *Круговий спосіб* базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Застосовується при проведенні змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи "олімпійським", або "кубковим", тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків. Послідовне сполучення в одному змаганні *двох способів – кругового та з вибуванням* – називається змішаним способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

4 Організація і проведення спортивних змагань

Мета вивчення: формування загального уявлення про фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Організація і проведення спортивних змагань.
3. Основи суддівства.
4. Програма змагань.

Література:

1. Білецька В.В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В.В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – 178 с.
2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації: навч. посіб. / В.А. Товт, О.А. Дуло, С.О. Михайлович, М.І. Товт-Коршинська. – Ужгород : Говерла, 2009. – 184 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. для студ. вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихован. і спорту : в 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання

різних груп населення / ред. Т.Ю. Круцевич; пер. з рос. Л.К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – 368 с.

1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Спортивні змагання є невід'ємною частиною технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Змагання – це ефективна форма стимулювання осіб, що займаються і контролю їх досягнень. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки роботи за певний період тренувань. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та визначають перспективні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації спорту серед молоді і дорослих та залученню її до занять у спортивних секціях і клубах.

Враховуючи важливе місце в системі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, фітнес-тренер залучає активних людей до регулярних занять масовим спортом, готує і проводить спортивні змагання, узгоджуючи їх зміст, час проведення з учасниками.

При масовому залученні населення до оздоровчо-рекреаційної рухової та спортивної активності велику роль відіграють їх популярність і емоційний фактор спортивних змагань. Спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання учасників швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням бути здоровими, сильними, красивими, а це обумовлює необхідність систематичних тренувань, постійного загартовування організму, набування досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у фізкультурників таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та пожвавленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях стимулює до удосконалення свої майстерності, кращого оволодіння спортивною технікою, безперервно підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення індивідуальних спортивних результатів.

Нижче дається таблиця найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі відповідно до їх рейтингу за кількістю осіб, які займаються (за даними Міжнародного олімпійського комітету).



Найпопулярніші та наймасовіші види спорту у світі

№	Вид спорту	у відсотках від усіх, хто займається
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60%
2	Футбол	8,40%
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10%
4	Йога	7,40%
5	Велосипедний спорт	6,40%
6	Баскетбол	5,70%
7	Волейбол (в тому числі пляжний)	5,40%
8	Хокей	10,5%
9	Теніс	4,90%
10	Бодібілдинг	4,70%
11	Гольф	4,50%
12	Спортивні танці	3,80%
13	Лижний спорт	3,40%
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40%
15	Настільний теніс	3,10%

16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00%
17	Національні види спорту	2,7 4
18	Скелелазіння	2,60%
19	Ролер-спорт	2,0 4
20	Екстремальний спорт	1,10%

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від термінів проведення змагань залежить кількісний і якісний склад учасників, ось чому **календарний план спортивних заходів** має бути ретельно продуманий і складений на рік.

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду масового спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві. Так, наприклад, якщо районні змагання з спортивної аеробіки заплановано провести 15-20 травня, то попередні змагання в фітнес-групах планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення таких міні-змагань визначити й підготувати всіх охочих до участі в спортивних змаганнях вищого рангу.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту - домогтись того, щоб вони не набували епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово в декілька турів.

Вже говорилося про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з учбово-тренувальним процесом підготовки учасників і що цей процес повинен тривати безперервно протягом року, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні фізичних і спортивно-технічних показників, що для багатьох є суттєвим стимулом до занять руховою активністю. Треба усвідомити й те, що без адреналіну спортивної боротьби, без спортивних емоцій, що виникають під час поєдинків з суперниками, заняття фітнесом стають буденними, втрачають яскравість і привабливість. Як же планувати й провадити багаторазові змагання по турах? Як домогтись того, щоб вони стали органічною частиною життя більшості людей?

Покажемо це на прикладі такого виду спорту, як амреслінг. Проведення змагань можна запланувати в три тури: перший - проводиться в квітні, другий - у липні й третій — у жовтні.

Після кожного туру кожен учасник набирає певну кількість очок. Якщо є домовленість про проведення командних змагань, то командна першість визначається за сумою очок, що набрали учасники команд в усіх трьох турах, тобто визначити остаточну команду переможця та найкращих учасників можна тільки у жовтні, по закінченні змагань.

При такому плануванні особисто-командної першості з учасники трьох етапного процесу змагань не полишають тренувань після 1-го туру, бо попереду ще участь у двох турах, які визначають володаря переможного призу.

За цих умов заняття фітнесом отримують новий поштовх для свого розвитку. До цього слід додати, що проведенням особисто-командних змагань не заперечує включення до календарю змагань інших спортивних заходів. Протягом року колективи фізкультури з амреслінгу можуть прийняти участь у змаганнях з інших видів спорту на першість району, міста, спортивного товариства, у товариських зустрічах з командами інших спортивних колективів. Це можуть бути споріднені види спорту на кшталт конкурсу силачів або ж види спорту з іншим характером рухової активності. Таке планування забезпечить проведення багаторазових змагань протягом року і поєднання їх з цілорічним учбово-тренувальним процесом.

Календарний план спортивних заходів колективу фізкультури, спортивної групи (секції) повинен передбачати участь кожного фізкультурника у 6-8 змаганнях протягом року.

Усі спортивні змагання повинні готуватись і проводитись таким чином, щоби сприяти позитивній пропаганді спорту. Тому до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів,

а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, силача, стрільця, плавця тощо.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану федерації, спортивної школи, клубу тощо.

Цілком очевидно, що проведення значної кількості змагань протягом року вимагає великої роботи зі створення й утримання в належному стані учбово-спортивної бази, інвентарю, обладнання тощо, а також з організації та про-веденню відповідної роботи з підготовки суддів, створенню суддівських колегій або суддівських бригад; систематичного вдосконалення кваліфікації суддівських кадрів.

Нижче наведено **групи основних видів змагань**.

У залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні:

1. За **напрямом** (метою): *навчальні, відбіркові, першості, чемпіонати, спартакіади і універсіади, матчеві (дружні) зустрічі, змагання з інваспорту, масового спорту, спорту для всіх, змагання, які проводяться за спрощеною програмою;*

- За **формою** заліку: *особисті, командні та особисто-командні;*
- За **масштабом**: *шкільні, вузівські, районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні;*
- За **представництвом**: *територіальні та відомчі;*
- За **значимістю**: *класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті, конкурси, змагання “з листа”.*

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки спортивної роботи, виявити кращих, визначити склад збірної вузу, залучити до занять спортивною руховою активністю більше студентів. Всі завдання точно вказуються у програмі та положенні про змагання.

Програма змагань. Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів.

У залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за полегшеними та спрощеними правилами.

Положення про змагання. Положення про змагання, затверджене керівником організації, що проводить змагання, є провідним юридичним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань.

В положенні вказуються:

- мета та завдання;
- місце і час проведення;
- фінансування та керівництво змаганнями;
- програма;
- вимоги до учасників та команд;
- порядок визначення переможців;
- нагородження.

2. Підготовка та проведення змагань. Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає:

підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На **першому** – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- терміни та місце проведення;
- склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплату суддів, транспортні розходи, призи та нагороди;

- термін складання звіту про проведенні змагання. організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

- матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);
- план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На **другому етапі** уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація. Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);
- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків, ін.;
- визначення складу суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;
- підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації.

На **третьому етапі** підготовки проводяться:

- мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам;
- нарада представників команд;
- еребкування;
- перевіряється надійність приладів;
- проводиться випробування приладів учасниками;
- пробне суддівство бригадами суддів на видах;
- перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

3. Порядок проведення змагань - це чітке управління ходом змагань. Чітке управління змаганнями залежить від **першої наради** представників команд, де головний суддя повинен:

- представити суддівську колегію;
- розібрати окремі пункти положення;
- надати роз'яснення про техніку суддівства;
- інформувати про порядок проведення змагань.

До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань, папір для записів тощо.

Змагання відкриваються **парадом учасників**. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення парадів повинно бути святково нарядним, радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор

змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада. На змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади, які складаються з старшого судді на виді та суддів. Старший суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, виявляє причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установка та заміна приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді.

Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування).

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

Підведення підсумків. Для швидкого підведення підсумків важлива чітка робота судді-секретаря, який перевіряє правильність виведення середнього і кінцевого балу в кожному протоколі, сумує його з результатами попереднього виду, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти.

Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапора змагань новими чемпіонами).

Парад закриття змагань. На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапора учасники урочистим маршем покидають залу.

Нагородження переможців. Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Складання звіту про змагання. По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- ☐ назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- ☐ результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;
- ☐ склад суддівських бригад по видам багатоборства; ☐ окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

5. Основи суддівства

Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо.

Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до Правил змагань.

Правила вимагають, щоби спортивні вправи виконувалися у відповідності до вимог, без порушень встановлених норм.

У таких змаганнях, як гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду вправи повинні виконуватися з достатньою амплітудою рухів, чітко, впевнено, гарно і виразно.

5. Правила суддівства. В змаганнях, в яких оцінювання вправ проводиться за якістю виконання, як правило з використанням 10-ти бальної шкали з точністю до десятих. У таких змаганнях оцінювання вправи проводиться шляхом зменшення оцінки за допущені спортсменом помилки. Розрізняють **дрібні** (*незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що*), **середні** (*нечіткий темп виконання, нестійке приземлення то що*) та **грубі** (*серйозні похибки техніки виконання*) помилки. В залежності від виду помилки оцінка зменшується відповідно на: 0, 1; 0, 2; 0, 3 бали. За зупинку чи падіння з приладу, відповідно зменшується на 0, 5 бала.

У видах змагань, де оцінювання виступів спортсменів проводиться за кількісними показниками (важка і легка атлетика, ігрові види спорту) результат визначається за секундами, кілограмами, голами, очками тощо.

При можливості окремих суддів слідкує за дотриманням встановлених правилами норм, наприклад, форма одягу і взуття, вага і розміри спортивного інвентарю, способи виконання вправ, заступи за лінію відштовхування при стрибках у довжину тощо.

Є окремі вимоги та стандарти до приладів вимірювання результатів: секундомірів, пристроїв для вимірювання ваги, довжини, дистанції тощо.

Вимоги до суддів. Так, як оцінювання виступу спортсмена проводить бригада суддів, оцінки яких часто не збігаються, то старший суддя, записавши оцінки своїх помічників, виводить кінцеву оцінку, закреслюючи у протоколі послідовно найбільші та найменші оцінки.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою зоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні нотуватися і усі записи судді повинні зберігати до часу завершення подачі апеляцій.

Дбайливо підготовлені та проведені спортивні змагання є невід'ємною складовою оздоровчо-рекреаційної рухової активності і навчально-тренувального процесу, важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя і пропаганди засобів доступного спорту серед населення.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Фітнес» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Фітнес» проводиться за такими формами:

1) усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку (максимальна оцінка *30 балів*);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка *10 балів*);

– оцінка виконання аеробних комбінацій та силових вправ на практичних заняття (максимальна оцінка *40 балів*).

Залік є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Вона складається із сумарних оцінок на заліку та практичних занять і оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Шкала залікового модульного контролю

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль поточної успішності студентів проводиться шляхом виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою),

отриманих студентом. Результати навчання проводиться у вигляді заліку і складається з **двох частин**:

- складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу та виконання комбінацій з аеробіки;
- усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку.

Модульний контроль змістових модулів проводиться наприкінці виконання навчального семестру шляхом аналізу *практичних показників* поточної успішності та письмового *тестування*.

За допомогою *тестування* оцінюється ступінь освоєння пройденного матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 30 балів .

До оцінки за результати тестування додається оцінка за виконання практичної частини предмету:

- оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття (табл. 2);
- оцінка виконання комплексу вправ аеробного та силового навантаження (табл. 3) – жінки, (табл. 4)- чоловіки.

Таблиця 2

Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

№	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	5 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	4 бали
3	Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	3 бали
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	2 бали
5	Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	1 бал

За проведення самостійно підготовчої частини заняття студент отримує максимальну оцінку 5 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 10 балів.

Таблиця 3

Виконання практичних нормативів (жінки)

Практичні нормативи (4х10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	24/ 23-22	21/ 20-19	18/ 17-16	15/ 14-13	12/ 11-10
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	50/ 49-46	45/ 44-42	41/ 40-38	37/ 36-32	31/ 30-25
Загальна сума балів	20 - 0				

Таблиця 4

Виконання практичних нормативів (чоловіки)

Практичні нормативи (4х10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	40/ 39-38	37/ 36-35	34/ 33-32	31/ 30-29	28/ 27-26
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	59/ 58-57	56/ 55-54	53/ 52-51	50/ 49-48	47/ 46-45
Загальна сума балів	20 - 0				

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання в кожному з них проводиться за 100-ти бальною шкалою. Рейтингові оцінки трьох модульних контролів в кінці семестру підсумовуються і визначається кінцева оцінка за середнім значенням.

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру і дає можливість визначити кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль складається із сумарних оцінок тестування та практичних занять (табл. 7).

Таблиця 7

Шкала залікового модульного контролю

Показники	Бали
Контроль під час практичних занять	0-70
Усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку	0-30
Загальна оцінка	0- 100

Станом на останній день Семестру викладачі усіх дисциплін, які вивчали студенти в цьому Семестрі, незалежно від форм остаточного або проміжного контролю, подають відомості поточної успішності цих студентів до відповідного деканату.

Особа, яка на дату закінчення поточного контролю згідно з Семестровим графіком, отримала менше 30 балів (за 100-бальною шкалою) належить до таких, що не виконали вимоги навчального плану з певної навчальної дисципліни за мінімальними критеріями і має незадовільні результати навчання - F (табл.1).

Якщо студент не набрав 30 балів з тієї чи іншої дисципліни з поважних причин декан має право розпорядженням по факультету продовжити термін вивчення цієї дисципліни для даного студента.

Якщо студент має незадовільні результати поточної успішності FX (30-54) бали, то в цьому випадку потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку без погодження з деканом.

Рейтинговий бал за поточну успішність дисципліни, що закінчується екзаменом фіксується датою останнього дня тижня Семестру й може бути збільшений лише під час складання планового екзамену (не більше ніж на 15 балів).

У разі наявності у студента незарахованих (ОКТ), відпрацювання заборгованостей продовжується протягом екзаменаційної сесії і при перескладанні екзамену йому зараховується мінімальна кількість балів. Для отримання позитивної оцінки з екзамену в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму (55). Студент який не з'явився на екзамен або не набрав мінімальну кількість (55) вважається невстигаючим з даної дисципліни.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки студента. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1-2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студентові деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю.

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

Форма заліково-екзаменаційної відомості наведена в додатку 6. Відомості мають здаватися до деканату як правило в день складання студентами екзамену (заліку) або наступного дня.

Вагові коефіцієнти для кожної ОКТ визначаються кафедрою в залежності від її значущості і доводяться до відома студента разом із Семестровим графіком дисципліни. Сума їх повинна дорівнювати одиниці. Можливим є вибір рівно вагових ОКТ, тоді підсумкова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка, отримана за всі ОКТ.

Плановий прийом заліків і екзаменів проводиться в період сесії відповідно до затвердженого розкладу та згідно із затвердженими білетами. Розклад заліково-екзаменаційної сесії доводиться до відома викладачів і студентів не пізніше, як за місяць до її початку. Екзаменаційні білети повинні складатися таким чином, щоб їх розділи (питання, завдання) охоплювали матеріал всієї дисципліни.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Дати визначення та характеристику поняття " фітнес".
2. Обґрунтувати мету та завдання фітнесу.
3. Проаналізувати історія виникнення фітнесу.
4. Охарактеризувати окремі види фітнес-програм.
5. Проаналізувати оздоровчий вплив фітнес-вправ на організм людини.
6. Дати визначення поняття – швидкісна витривалість.
7. Дати визначення поняття – силова витривалість.
8. Дати визначення поняття – швидко-силова витривалість
9. Дати визначення поняття – гнучкість.
10. Охарактеризувати динамічну м'язову силу.
11. Дати визначення поняття – спритність.
12. Проаналізувати основний оздоровчий ефект фітнес-тренування.
13. Дати визначення терміну аеробіка, охарактеризувати провідні засоби.
14. Проаналізувати типи фітнес-програм.
15. Розкрити особливості програм аеробної спрямованості, без використання технічних пристроїв.
16. Охарактеризувати програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
17. Дати визначення, які вправи називають аеробними.
18. Проаналізувати організаційно-методичні напрями занять оздоровчою аеробікою.

19. Обґрунтувати структуру оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки.
20. Розкрити особливості підготовчої частини заняття з аеробіки, (завдання, фази, значення).
21. Охарактеризувати основну частину заняття з аеробіки, (завдання, тривалість, зміст).
22. Розкрити особливості заключної частини уроку з аеробіки (завдання, тривалість, зміст).
23. Дати рекомендації, як регулювати фізичне навантаження у процесі занять з аеробіки.
24. Привести приклад визначення зони цільового пульсу за формулою Карвон.
25. Дати визначення основного принципу оздоровчої спрямованості занять аеробікою.
26. Охарактеризувати основні напрями сучасної аеробіки.
27. Дати визначення терміну силовий фітнес. Охарактеризувати засоби та обладнання.
28. Проаналізувати фітнес-програми силового спрямування.
29. Розкрити особливості структури занять з силового фітнесу.
30. Проаналізувати особливості побудови занять з шейпінгу.
31. Обґрунтувати особливості занять з бодіпампу.
32. Розкрити особливості профілактики травматизму на заняттях з силового фітнесу
33. Дати визначення типів м'язів, які ви знаєте. Характеристика та призначення.
34. Проаналізувати різновиди статур тіла.
35. Розкрити особливості статури жінок (3 типа).
36. Обґрунтувати особливості методики занять для жінок з урахуванням типу статури. Дати рекомендації щодо харчуванню.
37. Охарактеризувати фактори, що визначають склад тіла. 3
8. Проаналізувати типи тілобудови чоловіків.
39. Охарактеризувати програми функціонального тренінгу.
40. Привести приклад обладнання, що використовується на заняттях з функціонального тренінгу.
41. Обґрунтувати методичні особливості побудови занять із функціонального тренінгу.
42. Охарактеризувати напрями ментального фітнесу.
43. Обґрунтувати показання до занять ментальним фітнесом?

44. Дати визначення основним поняттям та принципам системи «Пілатес».
45. Визначити, яке обладнання використовується на заняттях ментальним фітнесом.
46. Проаналізувати структуру занять за системою «Пілатес».
47. Розкрити особливості структури уроку з оздоровчого фітнесу та спрямованості вправ кожної його частини.
48. Обґрунтувати значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.
49. Проаналізувати вимоги до музикальної підготовленості тренера з оздоровчого фітнесу.
50. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном.
51. Охарактеризуйте основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності.
52. Види реклами.
53. Організація фізкультурно-спортивних заходів. Основні документи.
54. Положення про змагання, головний управлінський документ для організації фізкультурно-спортивних заходів.
55. Способи проведення змагань.
56. Діяльність оргкомітету, основні завдання.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Белокопытова Ж. А.** Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. **Виес Ю. Б.** Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
3. **Давыдов В. Ю.** Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. **Деревлева Е. Б.** Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. **Зайцева Г. А.** Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
6. **Иващенко Л. Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
7. **Іваночко В. В.** Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. **Евстафьев В. А.** Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I

международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.

9. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

11. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

12. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

15. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

17. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

18. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делаваье, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.

19. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И.В. Муравов - К.: Здоровье, 1985. - 80 с.

20. Атамась О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження техніки оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – №1. – С. 10-13.

21. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева – К., 2001. – 210 с.

22 Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.

23. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина – Саратов, 2002. – 176 с.

24. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

25. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №6. – С. 3-5.

26. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

27. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : Навчальний посібник / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с. : іл.