

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

О. Р. Лучко, С. С. Довженко

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ
АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ І ПІДВИЩЕННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

Конспект лекцій

Харків – 2023

Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей: Конспект лекцій. – Харків: УкрДУЗТ, 2023. – 70 с.

Конспект лекцій «Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей» підготовлено з метою доповнення і розширення методичного забезпечення курсу дисципліни «Фізичне виховання» і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Конспект лекцій містить теоретичний матеріал, в якому надані основи культури здоров'я та її взаємозв'язку з фізичною культурою; напрямки використання засобів оздоровчої фізичної культури та здоров'язберігаючих технологій; фітнес-культури молоді та інноваційні фітнес-програми; значення фізкультурно-спортивних заходів у патріотичному вихованні молоді. Конспект лекцій містить практичну частину, що покликана допомогти в організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у засвоєнні змісту теми: питання для самоконтролю, зразки фітнес-програм, список літератури.

Рекомендується для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних та технічних спеціальностей денної форми навчання.

Іл. 5, табл. 7, бібліогр. 10 назв.

Конспект лекцій рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 5 червня 2023 року протокол № 10.

Рецензент

викладач В. М. Гринько

ЗМІСТ

Тематичний план.....	4
Вступ.....	5
Лекція 1. ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	7
1.1 Культура здоров'я особистості та її взаємозв'язок з фізичною культурою.....	7
1.2 Мотиваційні аспекти усвідомленого відношення до здоров'я здобувачів вищої освіти.....	10
1.3 Основні напрямки використання засобів фізичної культури	12
1.4 Основні рухові режими	14
Контрольні питання	15
Лекція 2. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАХОДИ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ	16
2.1 Здоров'язберігаючі технології	17
2.2 Досвід зарубіжних країн у сфері активного відпочинку	19
2.3 Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес- культури молоді	23
2.4 Програмування фітнес-занять	27
2.4.1 Фітнес-програми з використанням традиційних форм рухової активності	32
2.4.2 Інноваційні фітнес-технології	39
2.5 Масові фізкультурно-спортивні заходи у рекреативній фізичній культурі	58
Контрольні питання	66
Висновок	68
Список літератури.....	69

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

**Лекція 1. ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ** 2 год

- 1.1 Культура здоров'я особистості та її взаємозв'язок з фізичною культурою
- 1.2 Мотиваційні аспекти усвідомленого відношення до здоров'я здобувачів вищої освіти
- 1.3 Основні напрямки використання засобів фізичної культури
- 1.4 Основні рухові режими

**Лекція 2. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ І ЗАХОДИ
ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ПОКРАЩЕННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ** 2 год

- 2.1 Здоров'язберігаючі технології
- 2.2 Досвід зарубіжних країн у сфері активного відпочинку
- 2.3 Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури молоді
- 2.4 Програмування фітнес-занять
 - 2.4.1 Фітнес-програми з використанням традиційних форм рухової активності
 - 2.4.2 Інноваційні фітнес-технології
- 2.5 Масові фізкультурно-спортивні заходи у рекреативній фізичній культурі

ВСТУП

На сьогодні під впливом соціально-економічних чинників стан здоров'я населення України погіршився. Негативний вплив на здоров'я молоді, та взагалі населення, має зменшення рухової активності: гіпокінезія, гіподинамія, відсутність оптимального фізичного навантаження, психічний стан.

Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби у русі. Великий резерв можливостей у розв'язанні цих завдань має організація самостійних занять фізичними вправами. Самостійні заняття фізичними вправами мають бути обов'язковою складовою здорового способу життя. Вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності [3].

Проблема зайнятості населення у вільний час є найактуальнішою проблемою. Виникає необхідність пошуку організації позанавчальної спортивно-масової роботи зі студентами, які б відповідали сучасним умовам [4].

Від стану залізничного транспорту і якості його роботи залежить забезпечення потреб населення та економіки у перевезеннях, соціально-економічний розвиток регіонів, забезпечення цілісності і національної безпеки держави, нормативне функціонування складного господарчого механізму. Спеціалісти залізничного транспорту повинні бути затребуваними, зобов'язані розвиватися і удосконалювати значущі якості для професійної діяльності – тому потребується усвідомлене розуміння значення і ролі фізкультурної освіти для підготовки майбутніх і затребуваних інженерів залізничного транспорту.

На жаль, далеко не всі здобувачі вищої освіти мають уявлення про здоровий спосіб життя, багато хто вважає, що достатньо лише відмовитися

від шкідливих звичок. З цього приводу висловлювався відомий тренер з футболу Лобановський В. В. (1939 – 2002 рр.): «Нас заїдає безкультур'я. Чи не тому наша молодь відноситься гидливо до цінностей цивілізації, що з дитинства не привчена гартувати волю і тіло? Людина, яка рано пізнала ефект культури фізичної, не дозволить поглумитися над своїм організмом. А це головна передумова для формування стриманості та помірності...».

Необхідно та важливо для майбутнього спеціаліста вже у роки навчання в університеті подбати про забезпечення своєї фізичної та психічної готовності до напруженої професійної діяльності. Досягнення гарної загальної фізичної підготовленості, знання щодо раціонального використання засобів фізичної культури у режимі праці і відпочинку, заняття спортом і не тільки спортом, а ще краще професійно-прикладними для майбутньої професії видами фізичних вправ мають сприяти виконанню цієї задачі.

Сучасна праця у системі залізничного транспорту не завжди характеризується сприятливими для організму умовами. Тому майбутній спеціаліст повинен:

- розуміти роль фізичної культури і спорту у розвитку людини і підготовці спеціаліста;
- знати основи фізичної культури і здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних здібностей і якостей; самовизначення у фізичній культурі;
- надбати досвід фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Лекція 1. ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

План лекції

1.1 Культура здоров'я особистості та її взаємозв'язок з фізичною культурою.

1.2 Мотиваційні аспекти усвідомленого відношення до здоров'я здобувачів вищої освіти.

1.3 Основні напрямки використання засобів фізичної культури.

1.4 Основні рухові режими.

Піклування про здоров'я та його зміцнення є природною потребою культурної людини і невід'ємним елементом її життєдіяльності.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) *здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів.

Здоровий образ життя – поведінка особистості, при якій вона не дозволяє собі нічого такого, щоб мало нанести шкоду її здоров'ю, та намагається зробити все для покращення свого фізичного і психічного здоров'я.

Важливе значення у загальній культурі надано культурі здоров'я як загальнолюдської цінності.

1.1 Культура здоров'я особистості та її взаємозв'язок з фізичною культурою

Культура здоров'я – це частина загальної культури людини, що спрямована на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Культура здоров'я особистості характеризується життєвими позиціями людини: наявністю позитивних цілей і цінностей; грамотним та усвідомленим відношенням до свого здоров'я, природи та суспільства; організацією здорового способу життя, що дає змогу активно регулювати стан людини з урахування індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, саморозвитку, які призводять до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я, і цілісному розвитку особистості [10].

Процес формування культури здоров'я здійснюється насамперед у системі освіти і пов'язаний з методологією навчання основам здорового образу життя. Здобувачі вищої освіти мають оволодіти спеціальними знаннями і вміннями діагностики стану здоров'я, організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Культура здоров'я з боку системно-структурного підходу є цілісною системою взаємодії таких факторів: системоутворюючих, системонаповнювальних та системообумовлених [5].

Системоутворюючим фактором є стан здоров'я людини у його динаміці та практично орієнтований на здоровий спосіб життя. Водночас критерії стану здоров'я слід розглядати з боку підвищення чи збереження його кількісного і якісного потенціалу.

Системонаповнювальними компонентами культури здоров'я є духовно-моральні цінності та менталітет здорового стилю життя; валеологічна грамотність (навички оздоровчої діяльності, механізми формування здоров'я та ін.); оздоровчі технології, що спрямовані на фізичне і психічне удосконалення особистості.

Системообумовлені фактори формування культури здоров'я мають об'єктивні і суб'єктивні характеристики. До суб'єктивних можна віднести соціальні і біологічні фактори. Соціальні фактори – рівень соціально-економічного розвитку суспільства; матеріальне благополуччя населення і

рівень життя; державна політика з охорони здоров'я; розвиток системи освіти, фізичного виховання та ін. До біологічних факторів культури здоров'я відносяться генетичні або надбані передумови фізичного і психічного розвитку особистості; вікові особливості та ін.

Найбільш значущими суб'єктивними факторами є мотивація на здоров'я і здоровий спосіб життя, прагнення до самовдосконалення і самореалізації.

Існують такі складові культури здоров'я особистості:

- *мотиваційно-особистісна складова* включає сукупність норм і цінностей, що забезпечують уявлення щодо значення і місця культури здоров'я у системі соціальних відносин; удосконалення властивостей і якостей особистості, що забезпечують активну життєву позицію щодо здоров'я;

- *когнітивна складова* являє собою цілісну практично орієнтовану систему валелогічних знань і умінь фізичного і психічного саморозвитку;

- *діяльна складова* забезпечує досягнення визначеного рівня здоров'я через індивідуально орієнтований здоровий образ життя [5].

Багатофункціональний характер фізичної культури виявляється в тому, що вона спрямована на розвиток фізичних, духовних, моральних якостей особистості, організацію суспільно-корисної діяльності, здорового дозвілля, профілактику захворювань, рекреацію і реабілітацію з використанням рухової активності. Систематична рухова активність є основою культури здоров'я особистості, її базовим компонентом.

Якщо розглядати взаємозв'язок здоров'я з різними складовими фізичної культури і видами фізкультурно-спортивної діяльності, то слід відмітити найбільш гармонійний зв'язок сфери оздоровчої фізичної культури і масового спорту.

1.2 Мотиваційні аспекти усвідомленого відношення здобувачів вищої освіти до здоров'я

Якщо процес освіти, у тому числі і фізкультурної, уявити як будівництво будівлі, то за фундамент цієї будівлі можливо прийняти визначену філософію людини. Становлення процесу фізичного виховання здійснювалося з середньовікової епохи та епохи Відродження.

Фізичне виховання молоді людини завжди було одним з активних засобів її підготовки до полювання, важких і небезпечних форм праці, військової діяльності. Боротьба за існування знаходилася у прямій залежності від рухової активності людини (сила, витривалість, спритність та ін.). Сучасний етап усвідомлення включає систему фізкультурної освіти людини для досягнення розвитку не тільки тіла, але й духу.

Закономірностями функціонування і розвитку фізичної культури у сучасний період є:

- абсолютна необхідність формування фізичної культури кожним здобувачем вищої освіти для оптимального розвитку з подальшою її підтримкою протягом усього життя;
- взаємообумовленість розвитку фізичної і духовної культури здобувачів;
- тенденція взаємозалежності фізичної культури на рівні її складових і форм з іншими видами культури;
- особистісно орієнтований підхід під час формування усвідомленого відношення молоді до свого здоров'я;
- постійний поступовий розвиток фізичної культури [4].

Одним з ключових завдань підготовки висококваліфікованого спеціаліста у виші є забезпечення його високої працездатності і рівня здоров'я, які є системоутворювальними факторами успішності щасливого майбутнього життя людини. Ці ж складові є базовими і для професійної

діяльності спеціаліста у будь-якій галузі виробництва, а у такій відповідальній і напруженій системі, як залізниця, особливо.

Основною рушійною силою є особиста мотивація, відповідальність індивідуума за вирішення проблем свого здоров'я. З цієї точки зору молодь, яка приходить до вишу, не володіє достатньо такою відповідальністю і мотивацією, які стимулюють насамперед особистісні активні дії щодо використання оздоровчих можливостей сучасної профілактичної медицини, валеології, фізичної культури.

Традиційно низький порівняно з іншими стимулами, видами діяльності та навчальними дисциплінами статус фізичного розвитку, фізичної культури, який склався у школі, сім'ї та суспільстві, автоматично виключає їх з особистого переліку першочергових засобів розвитку і підтримки здоров'я та втілює в усвідомлення молоді почуття утримання щодо вирішення цих проблем та покладаються на можливості медицини [4].

Система фізичного виховання, яка існує у виші, припускає в якості стимулів для успішного навчання звичайні традиційні критерії: обов'язкове відвідування практичних занять, виконання рухових тестів та тестів з методики фізичного виховання і заліку.

Всі ці фактори для здобувачів вищої освіти мають суто прагматичне значення і забезпечують їм своєчасну і успішну атестацію, але не торкаються базових вищеописаних проблем підготовки майбутніх спеціалістів. Тому обов'язковими умовами покращення відношення здобувачів до цінностей фізичної культури і спорту є:

- компетентнісний, особистісно орієнтований і системний підходи до фізичного виховання;
- впровадження інноваційних педагогічних технологій;
- удосконалення методик, що існують зараз;
- підвищення ефективності педагогічного взаємозв'язку і реалізації принципу «зворотного зв'язку» у системі «викладач – здобувач»;

- формування мотивації до використання позанавчального часу для самостійних занять фізичними вправами;
- використання нетрадиційних форм і засобів фізичної культури, прийомів психорегуляції для підвищення зацікавленості молоді до занять фізичними вправами;
- формування потреби у здоровому образі життя.

1.3 Основні напрямки використання засобів фізичної культури

Конкретні шляхи та організаційні форми використання оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах університету залізничного транспорту залежать від статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості здобувачів та обраної спеціальності. Можна відмітити гігієнічне, рекреативне, загальнопідготовче, спортивне, лікувальне та професійно-прикладне спрямування фізичного виховання у виші.

Гігієнічний напрямок полягає у використанні засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я здобувачів як в умовах вишу, гуртожитку, так і вдома (ранкова гімнастика, процедури загартування, оздоровчі прогулянки, фізкультпаузи та ін.).

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури і спорту під час колективної організації відпочинку здобувачами у вільний час з метою відновлення розумової працездатності і зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться спортивні ігри, рухомі ігри, фізкультурно-спортивні заходи та ін.

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовленість та її підтримку протягом багатьох років. Засобами підготовки є види вправ, що складають комплексну програму з фізичної культури, плавання та ін.

Спортивний напрямок передбачає спеціалізовані заняття у групах спортивного удосконалення, в секціях, участь у спортивних змаганнях та ін.

Лікувальний напрямок або оздоровчо-реабілітаційний полягає у використанні фізичних вправ, факторів загартування для здобувачів спеціальної медичної групи з відновлення здоров'я, яке було втрачене у зв'язку з захворюваннями чи травмами. Засобами є режим життєдіяльності, природні чинники, спеціальні фізичні вправи. Оздоровчо-реабілітаційний напрямок включає до себе такі форми:

- групи лікувальної фізичної культури (ЛФК), адаптивної фізичної культури (АФК);
- групи здоров'я у колективах фізичної культури на виробництвах і в організаціях, за місцем проживання, у фізкультурно-спортивних комплексах;
- самостійні заняття [8].

Професійно-прикладний напрямок полягає у використанні засобів фізичної культури і спорту у системі наукової організації праці та для підготовки до праці з обраної спеціальності.

Заняття у групах здоров'я мають як загальнооздоровчий характер для осіб, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я, так і спеціально спрямований з урахуванням специфіки захворювань для осіб, що мають відхилення. Кращий оздоровчий та тренувальний ефект досягається під час комплексного використання різноманітних вправ.

Оздоровчо-рекреаційна та оздоровчо-реабілітаційна фізичні культури відіграють суттєву роль у системі наукової організації праці (НОП). Проведення профілактичних заходів дає змогу усунути негативні наслідки, що виникають у зв'язку з фізичним та психічним перенапруженням у процесі навчальної та трудової діяльності, а також підвищити працездатність [8]. До комплексу профілактичних заходів входять

різноманітні фізичні вправи, що використовують у режимі робочого і навчального дня та після них, масаж та ін.

1.4 Основні рухові режими

Залежно від стану здоров'я людини можна виділити чотири основні рухові режими: оздоровчий, тренувальний, режим підтримки спортивного довголіття, реабілітаційний (щадний) [8].

Оздоровчий режим – для здорових та практично здорових людей (не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я), які мають бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість, а також для осіб з послабленим здоров'ям (ті, що мають можливість використовувати звичайні засоби фізичної культури).

Задача використання цього режиму – усунути залишкові явища захворювань і дефектів будови тіла, зміцнити здоров'я, привести стан функціональних систем до фізіологічної норми, покращити опірність організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, надбати прикладні рухові навички.

Дуже важливо, що з покращенням стану організму можливий перехід до наступного, більш ефективного режиму психофізичного удосконалення – тренувального.

Тренувальний режим для здорових людей з несуттєвими відхиленнями у стані здоров'я при достатньому руховому досвіді і фізичної підготовленості до підвищених навантажень, а також для тих, хто займався спортом, але у даний час змушений знизити навантаження.

Метою використання цього режиму є розширення (збереження) функціональних можливостей, підвищення надійності організму, підтримка і розвиток фізичних якостей. Для вирішення задач використовують різні

види оздоровчої гімнастики, засоби загальної фізичної підготовки, спеціалізовані тренування.

Режим підтримки спортивного довголіття для колишніх спортсменів, які продовжують спортивну діяльність з участю у змаганнях більш низького рівня або тренувальну роботу з метою збереження специфічних рухових умінь і навичок, що були надбані раніше.

Реабілітаційний режим (щадний) для людей хворих і таких, що відбувають у періоді одужання, а також для тих, хто має суттєві відхилення у стані здоров'я. Переважно у цьому руховому режимі використовують лікувальну гімнастику [8]. Але для тих, хто одужує після травм, припустимо використання змішаних режимів оздоровчого впливу.

Контрольні питання

1 Що важливо знати майбутньому фахівцю залізничного транспорту у сфері фізичної культури?

2 Що таке культура здоров'я?

3 У чому полягає культура здоров'я особистості?

4 Назвіть складові культури здоров'я та надайте їм характеристику.

5 Які існують закономірності функціонування і розвитку фізичної культури?

6 Назвіть базові вирішення завдання підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами.

7 У чому полягає гігієнічний напрямок використання засобів фізичної культури?

8 У чому полягає оздоровчо-рекреативне спрямування фізичного виховання у виші?

9 Чим забезпечується загальнопідготовчий напрямок використання фізичної культури?

10 У чому полягає лікувальний та спортивний напрямок використання засобів фізичної культури?

11 У чому полягає професійно-прикладний та оздоровчо-реабілітаційний напрямок використання засобів фізичної культури?

12 У чому полягає оздоровчий руховий режим?

13 У чому полягає тренувальний руховий режим?

14 У чому полягає режим підтримки спортивного довголіття?

15 У чому полягає щадний режим рухової активності?

Лекція 2. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ І ЗАХОДИ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ

План лекції

2.1 Здоров'язберігаючі технології.

2.2 Досвід зарубіжних країн у сфері активного відпочинку.

2.3 Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури молоді.

2.4 Програмування фітнес-занять.

2.4.1 Фітнес-програми з використанням традиційних форм рухової активності.

2.4.2 Інноваційні фітнес-технології.

2.5 Масові фізкультурно-спортивні заходи у рекреативній фізичній культурі.

Регулярні і грамотно побудовані заняття фізичними вправами зміцнюють захисні сили організму, підвищують імунітет, що значно зменшує вірогідність простудних захворювань.

Правильне поєднання гімнастичних вправ, тренувань на витривалість і розвиток сили робить руховий апарат більш гнучким, зміцнює зв'язки і сприяє росту суглобних хрящів. Покращення кровообігу під час занять фізичною культурою захищає шкіру від старіння, потовиділення свідчить про оптимізацію процесу очищення організму.

2.1 Здоров'язберігаючі технології

Здоров'язберігаючі освітні технології – системно організована сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, який не впливає на здоров'я його учасників.

Поняття «здоров'язберігаюча» відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, яка показує, наскільки під час її реалізації вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу – здобувачів і викладачів [4].

Серед здоров'язберігаючих технологій, що використовуються у системі освіти, можна виділити декілька груп, у яких використовуються різні підходи до охорони здоров'я і, відповідно, різні методи і форми:

- *медико-гігієнічні технології*, що передбачають контроль і забезпечення гігієнічних умов відповідно з регламентацією санітарних правил і норм (СанПіН); вакцинацію; моніторинг здоров'я; організацію профілактичних заходів; проведення лікувальної фізичної культури та ін.;

- *фізкультурно-оздоровчі технології* передбачають використання фізичних вправ з метою збереження і зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення

імунітету та ін. Реалізуються на заняттях з фізичного виховання, у секціях, на самостійних заняттях;

- *екологічні здоров'язберігаючі технології* спрямовані на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей. До них відносяться озеленіння територій, участь у природних заходах, заняття фізичною культурою і спортом на свіжому повітрі та ін.;

- *технології забезпечення життєдіяльності* реалізують спеціалісти з охорони праці, цивільної безпеки, пожежної інспекції та ін. Кожний, хто займається фізичною культурою і спортом, має знати і дотримуватися правил безпеки і страхування та самострахування під час занять фізичними вправами;

- *освітні технології* полягають у використанні психолого-педагогічних прийомів, методів, що забезпечують збереження здоров'я людей.

За характером дії здоров'язберігаючі технології класифікуються:

- *захисно профілактичні* – прийоми і методи, що спрямовані на захист людини від несприятливих для здоров'я чинників зовнішнього середовища (наприклад, обмеження фізичного або навчального навантаження, використання засобів страхування у спортивних залах з метою профілактики травматизму та ін.);

- *компенсаторно-нейтралізуючі технології* спрямовані на поповнення нестачі того, що потребує організм для повноцінного життя або часткової нейтралізації негативних впливів. Наприклад, проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз дають змогу нейтралізувати негативний вплив перебування в одній позі на навчальних заняттях чи під час виробничої діяльності;

- *стимулюючі технології* – це прийоми і методи, що дають змогу активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для

виходу з дезадаптаційного стану. Наприклад, регулярні фізичні навантаження та заходи загартування сприяють зміцненню імунітету;

- *інформаційно-навчальні* – забезпечують рівень валеологічної грамотності для ефективного піклування не тільки про своє здоров'я, але й близьких і рідних, допомагають у формуванні культури здоров'я особистості.

2.2 Досвід зарубіжних країн у сфері активного відпочинку

Понад сто років тому в Німеччині було створено Товариство спортивної медицини і профілактики, яке об'єднало спортивних лікарів Німеччини. Головною метою цього товариства було вивчення впливу фізичних вправ на організм людини. Метою його зараз є популяризація масового спорту як невід'ємної складової здорового стилю життя, дієвого засобу боротьби з різними захворюваннями. Спеціалістами Товариства спортивної медицини і профілактики Німеччини були розроблені «Правила здорового спорту», що певною мірою є адаптацією і модифікацією відомих принципів фізичного виховання, але знати їх буде корисно тим, хто займається фізичною культурою самостійно.

Перше правило – перш ніж почати тренування, слід здійснити медичне обстеження. Це особливо необхідно початківцям, особам, які старше 35 років, а також тим, хто поновлює тренування після паузи, або має якісь проблеми зі здоров'ям.

Друге правило – тренувальні навантаження (інтенсивність, частота) і тривалість занять необхідно збільшувати поступово і бажано консультуватися зі спеціалістами з досвідом (тренер-викладач, інструктор та ін.).

Третє правило – необхідно уникати перенавантажень організму та стежити за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Після закінчення занять

має настати приємна стомленість, тому виконання фізичних вправ не має перетворюватися у самовиснаження організму.

Четверте правило – чергувати фізичні навантаження та відпочинок: інтенсивні тренування слід чергувати з менш напруженими; обов'язково використовувати відновлювальні процедури (повноцінний сон, загартування, сауна та ін.).

П'яте правило – у разі захворювання гострою респіраторною вірусною інфекцією (ГРВІ), грипом, болю у кінцівках та іншого почуття болю, заняття фізичними вправами слід призупинити, а після одужання поновлювати поступово (у деяких випадках необхідне консультування з лікарем).

Шосте правило – попереджати і лікувати травми: не забувати про розминку і вправи на гнучкість; пам'ятати, що для повного відновлення після травми потребується час; біль – це попереджувальний сигнал організму; щоб зберегти форму у період відновлення краще тимчасово зайнятися іншим, більш доступним видом фізичних вправ.

Сьоме правило – враховувати умови зовнішнього середовища і погоду: важливо, щоб спортивні одяг і взуття були зручними і відповідали за розміром та видом фізичних вправ (у холодну погоду – одяг з натуральних волокон, головний убір); у спекотну погоду – слід зменшувати інтенсивність тренувальних навантажень, збільшувати споживання води, а заняття краще перенести на ранок або вечір.

Восьме правило – додержуватися принципів раціонального харчування: їжа має бути багатою на білки і складні вуглеводи, але не жирною; кількість калорій має відповідати кількості енергії, що витрачається; втрату рідини після тренування краще поповнювати мінеральною водою (або злегка підсоленою).

Дев'яте правило – враховувати свої індивідуальні особливості: фізичною культурою можна займатися у будь-якому віці, але важливо, щоб

тренування були різноманітними (сприяли комплексному розвитку рухових здібностей).

Десяте правило – заняття фізичними вправами мають надавати задоволення: під час тренувань дуже важливий гарний робочий настрій, а більшого задоволення можна отримати від занять у групі; види вправ, які не надають задоволення, слід змінювати – це важливо.

Історичний аналіз діяльності сучасних міжнародних організацій (ООН, ЮНЕСКО, МОК та ін.) свідчить про постійну увагу і послідовні зусилля світового суспільства до насущних проблем фізичного виховання і спорту молоді, тим самим закладаючи основу і формування фітнес-культури особистості і суспільства. Основою сучасних тенденцій фізичного виховання, що була озвучена Генеральним директором ЮНЕСКО, визнано його удосконалення в освітньому, культурному та науковому аспектах [10].

Міжнародною Хартією з фізичного виховання та спорту, що прийнята Генеральною конференцією ЮНЕСКО, визнані такі базові положення:

- заняття фізичним вихованням і спортом – основне право кожної людини;
- фізичне виховання та спорт є важливими елементами безперервного виховання у загальній системі освіти;
- в освітньому процесі програми з фізичного виховання і спорту мають задовольняти потреби особистості і суспільства, сприяти формуванню навичок і правил для всебічного розвитку людини.

Сьогодні у світовому масштабі чітко простежується тенденція створення сприятливих умов для виховання фітнес-культури особистості і суспільства, передусім молоді.

Наприклад, у Мілані (Італія) спроектовано «зелений пояс», що поєднує загальнодоступні комплекси для активного відпочинку і масового спорту, у Копенгагені (Данія) реалізована програма «Місто у русі», в якій активно функціонують три спрямування здорового образу життя –

інформаційно-просвітні, створення умов для занять, створення стимулюючих дій.

Надання значних територій з сучасними спортивними спорудами відмічено у Боготі (Колумбія), Ріо-де-Жанейро (Бразилія), Ухані (Китай), на Кубі.

На початку 80-х років минулого століття уряд США був стурбований станом здоров'я населення. Через це він прийняв довгострокову програму оздоровлення населення «Здорова нація – 2000». У державному масштабі була розгорнута компанія боротьби зі шкідливими звичками та гіподинамією за допомогою усіляких заохочень систематичних занять фізичною культурою при контролі їхньої ефективності. У результаті цих заходів, за офіційними даними, кількість тих громадян, хто регулярно веде активний і здоровий образ життя, до 2000 року склало чверть населення. Широке розповсюдження в останнє десятиріччя мають фітнес-клуби, що дають змогу підтримувати і удосконалювати фізичну форму, школи здоров'я, де заняття здійснюють спеціалісти з атлетизму, дієтології, загартування та ін.

Особливу увагу при цьому приділяють школярам та студентам. У США розроблена та широко використовується система тестування фізичної підготовленості і нормативна основа «Президентських тестів»; у рекомендаціях Департаменту охорони здоров'я і соціальних послуг «Зміцнення здоров'я і попередження хвороб: національні завдання» вказується, що 60 % юнаків та дівчат повинні відвідувати обов'язкові заняття з фізичної культури у навчальних закладах. У коледжах та університетах при наявності розвинутої матеріально-технічної бази для фізичного удосконалення популяризація здорового способу життя здійснюється введенням до програми навчання спеціальних курсів, що присвячені питанням здоров'я, і проведення яких усіляко заохочується керівництвом та надає додаткові бали до рейтингу навчального закладу.

У Фінляндії студенти вишів (21 університет та академії + 9 політехнікумів) складають найбільш активні групи тих, хто займається фізичною культурою і спортом за підтримки студентських союзів. Фінські студентські спортивні федерації працюють над покращенням фізкультурно-оздоровчих програм, щоб забезпечити тренувальний процес, інформаційне обслуговування, організацію різних масових заходів і змагань, розвивають систему освіти, яка дає змогу поєднувати навчання з тренуваннями. За можливістю, військова служба здійснюється у спеціальних спортивних таборах [5].

У Казахстані успішно реалізується Закон «Про охорону здоров'я народу». У рамках державної програми «Казахстан – 2030» масово здійснюються заходи з впровадження здорового образу життя серед різних верств населення у вигляді фестивалів, конкурсів, змагань та ін. Особлива увага приділяється широкому інформуванню студентської аудиторії про сучасні наукові досягнення у сфері валеології. Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковим предметом гуманітарного профілю Державного освітнього стандарту вищої професійної освіти.

2.3 Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури молоді

Одноманітні форми і методи фізичного виховання, що стали рутинними, не можуть забезпечити формування дієздатного самодостатнього спеціаліста в умовах жорсткої конкуренція, впливу соціальних і економічних стресів. На сьогодні в якості стрижневої ідеї педагогічних технологій виступає досягнення готовності до адекватних дій у сучасному світі проблем та інновацій. У системі фізичного виховання це визначає неминучість переходу від традиційної трансляції прикладного рухового досвіду (фізичні якості, навички та уміння) минулих поколінь до

засвоєння людиною різних духовних цінностей фізичної культури щодо розвитку її тілесності [10].

Значущість дисципліни «Фізичне виховання» виявляється у гармонізації духовних і фізичних сил студентської молоді, зміцненні здоров'я, удосконаленні необхідних для оборонної практики рухових навичок, патріотизму, стійких вольових якостей.

Інноваційні змінення державної політики у системі вищої освіти, що мають велике значення для розвитку і трансформації сучасних наукових ідей у нову стратегію фізичного виховання, потребують новаторських технологій формування здоров'язбережувальної основи особистості здобувача, його фітнес-культури.

Термін «фітнес-культура студентів» трактується як сучасний соціально затребуваний, методологічно обґрунтований та практично результативний компонент сфери фізичного виховання, який виконує її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу оздоровчого фітнесу [10].

Будучи однією з систем активного формування тілесного, духовного, інтелектуального гідного стану особистості, фітнес-культура втілює в собі мету, засоби і результат гармонійного розвитку і самовдосконалення життєвих потенціалів юнаків та дівчат. У цьому контексті фітнес-культура є реальною альтернативою архаїчних і непопулярних форм фізичного виховання, які, на жаль, склалися у теперішній час.

Утилітарне поняття терміну «фітнес-культура» – фізична придатність. Але зараз воно розширюється до фізичного здоров'я людини, яке виражається у її придатності до фізичної роботи, до прагнення оптимальної якості життя.

Поняття «фітнес» у теперішній час використовується достатньо широко:

- *загальний фітнес* як оптимальна якість життя, що включає до себе соціальні, інтелектуальні, моральні і фізичні компоненти, що асоціюються з уявленням щодо здоров'я і здорового образу життя;

- *фізичний фітнес* як оптимальний стан показників здоров'я, що надають можливість мати високу якість життя. Він поділяється на такі похідні:

- *оздоровчий фітнес*, мета якого досягнення і підтримка фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань;

- *фітнес як рухова активність*, яка організована у рамках фітнес-програми;

- *атлетичний фітнес* сприяє досягненню спеціальних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на змаганнях;

- *спортивно орієнтований чи руховий фітнес* спрямований на розвиток здібності до вирішення спортивних завдань на достатньо високому рівні.

У програмі навчання і самостійних занять фізичною культурою фітнес-культура представлена традиційними видами рухової активності – ходьбою, бігом, плаванням, гімнастикою, велокінетикою та ін., а також сучасними інноваційними формами фізичного виховання – аеробікою, калланетикою, степом та фітбол аеробікою та ін.

Взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва як музика, танок, різноманітними національними, регіональними традиціями сприяє конструюванню нового соціально-культурного явища – фітнес-культури студентської молоді [10].

Зацікавленість молоді до фітнес-культури обумовлена доступністю, ефективністю та емоційністю складових оздоровчого фітнесу. Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру спрямована:

- на формування цінностей здорового способу життя;
- виховання активної позиції у досягненні гармонійного розвитку;

- використання доступних фітнес-технологій у навчанні і самостійних заняттях;
- розподіл дозвілля з використанням засобів фітнесу.

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

- широкий спектр фізичних вправ, що використовуються (з предметами, без них, з тренажером та ін.);
- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців;
- висока емоційність занять;
- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання рухових дій;
- удосконалення рухових можливостей, покращення культури рухів;
- надбання спеціальних знань і умінь з самоконтролю [10].

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології впроваджуються через різноманітні фітнес-програми. Як різні форми рухової активності, що спеціально організована у межах індивідуальних чи групових занять, програми можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику захворювань, досягнення і підтримки належного рівня фізичного стану або сприяти розвитку рухових здібностей з метою удосконалення спортивної майстерності здобувачів.

Класифікування фітнес-програм засновується:

- на одному виді рухової активності (оздоровча ходьба, біг та ін.);
- поєднанні декількох видів (аеробіка, бодібілдинг та ін.);
- поєднанні одного чи декількох видів рухової активності та різних факторів здорового образу життя (аеробіка і загартування, плавання і комплекс водолікувальних відновлюючих процедур та ін.).

Так само фітнес-програми, що засновані на одному виді рухової активності, можуть бути сформовані вправами аеробної і силової

спрямованості; заняттями психо-емоційної регуляції; заняттями в умовах водного середовища; рекреативними видами рухової активності.

Якою оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі складові: розминка, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент (вправи, що орієнтовані на розвиток аеробної продуктивності), силова частина, стретчинг (гнучкість), заключна частина (відновлювальна).

2.4 Програмування фітнес-занять

Програмування тренувального процесу кондиційної спрямованості будується з урахування індивідуальних особливостей того, хто займається. Обов'язковою умовою досягнення оптимального ефекту від занять є відповідність спрямованості, інтенсивності, обсягу фізичних навантажень та кратності тренувань у тижневому мікроциклі, рівню фізичного стану того, хто займається.

Кондиційне тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримуючого [10].

Метою *підготовчого періоду* є підготовка до навантажень основного періоду. Завдання – навчання техніці виконання вправ; правилам самоконтролю і самострахування. Тривалість до двох тижнів.

Основний період спрямований на досягнення належного рівня фізичного стану, що забезпечує стабільний рівень здоров'я. Тривалість його залежить від вихідного рівня фізичного стану та особливостей адаптації організму до фізичних навантажень.

Перехід до більш високого рівня фізичного стану відмічається через 8 – 10 тижнів занять (мезоцикл). Таких мезоциклів в основному періоді у людей з низьким рівнем фізичного стану – чотири (32 – 40 тижнів), з нижче

середнього – три (24 – 30 тижнів), з середнім – два (18 – 20 тижнів), вище середнього – один мезоцикл (8 – 10 тижнів).

При досягненні високого рівня фізичного стану надаються навантаження *підтримуючого періоду*, за мету якого – збереження досягнутого рівня. Тривалість періоду не обмежена.

На сьогодні існує думка, що у нетренованих людей для профілактики серцево-судинних захворювань необхідно використовувати переважно циклічні вправи аеробного характеру у зв'язку з їх спеціальним впливом на організм (зменшення ваги, збільшення продуктивності серця, покращення фізичної працездатності та ін.). *Аеробні вправи* виробляють енергію, використовуючи постійний запас кисню, щоб підтримувати поточний рівень активності, не потребуючи додаткової енергії з іншого джерела. *Анаеробні вправи* спонукають тіло вимагати більше енергії, покладаючись на джерела, які знаходяться у м'язах. *Аеробні циклічні вправи* – це фізичні навантаження низької інтенсивності, що виконуються тривалий час з однаковою частотою серцевих скорочень і дихання.

Все це визначило підвищену зацікавленість до використання фітнес-програм занять ходьбою, бігом, плаванням та ін. Але оптимальний оздоровчий ефект отримується під час використання вправ аеробної та змішаної (аеробно-анаеробної) спрямованості. В осіб з низьким та нижче середнього рівня фізичного стану обсяг вправ аеробної спрямованості має складати 60 – 75 % від загального обсягу, з середнім – до 50 %, вище середнього і високим – 20 – 25 %.

У кондиційному тренуванні інтенсивність фізичних навантажень, що рекомендується, коливається від 40 до 90 % від максимального споживання кисню (МСК). *Максимальне споживання кисню (МСК)* – максимальна здатність організму до засвоєння кисню під час виконання навантажень протягом 1 хвилини. Рациональний тренувальний обсяг для вправ на витривалість має бути у межах 50 – 75 % від максимальної величини вправ

та інтенсивність 50 – 75 % МСК. Їхнє використання доцільно у підготовчому періоді під час навчання руховим навичкам, в якості активного відпочинку.

Відповідно з класифікацією, що прийнята Міжнародною асоціацією спортивної медицини, виділяють п'ять рівнів фізичного навантаження (таблиця 1).

Таблиця – 1 Класифікація фізичних навантажень

Інтенсивність, % МСК	Класифікація навантажень	
	міжнародна	вітчизняна
до 30	дуже легка	низька інтенсивність
від 30 – 40	легка	
50 – 74	помірна	середня або помірна інтенсивність
75 – 85	важка	субмаксимальна інтенсивність
більше 85	дуже важка	максимальна (гранична) інтенсивність

Залежно від конкретного рівня фізичного стану визначається величина інтенсивності навантажень (таблиця 2).

Таблиця 2 – Інтенсивність навантажень різної спрямованості для занять кондиційним тренуванням, % МСК

Рівень фізичного стану	Мінімальний рівень (активний відпочинок)	Раціональний рівень	
		безперервний метод	інтервальний метод
низький	30 – 35 (низька інтенсивність)	40 – 45 (низька інтенсивність)	75 – 80 (субмаксимальна інтенсивність)
нижче середнього	30 – 35 (низька інтенсивність)	40 – 45 (низька інтенсивність)	75 – 80 (субмаксимальна інтенсивність)
середній	35 – 45 (низька інтенсивність)	50 – 60 (середня інтенсивність)	80 – 85 (субмаксимальна інтенсивність)
вище середнього	45 – 50 (низька інтенсивність)	60 – 65 (середня інтенсивність)	80 – 85 (субмаксимальна інтенсивність)
високий	45 – 50 (низька інтенсивність)	65 – 70 (середня інтенсивність)	85 – 90 (максимальна інтенсивність)

На практиці інтенсивність навантажень визначають рівнем частоти серцевих скорочень (пульс). Орієнтувальний пульсовий режим навантажень відповідає значенням, які розраховуються за формулою:

$$\text{чоловіки} - 100 + N - A; \quad (1)$$

$$\text{жінки} - 120 + N - A, \quad (2)$$

N – інтенсивність навантажень, % МСК;

A – вік у роках (таблиця 3).

Таблиця 3 – Межі пульсових режимів, ЧСС, уд.·хв

Вік (роки)	Мінімальний рівень	Оптимальний рівень
20	150	185
25	145	175
30	140	172

Найбільший оздоровчий ефект надають три-п'ятикратні заняття по 30 хв з інтенсивністю 60 % МСК.

Поряд з кондиційним тренуванням фітнес-програми включають до себе *рекреативно-оздоровчі форми* діяльності (походи, фізкультурно-спортивні розваги та ін.), що забезпечують *активний відпочинок* – спосіб проведення вільного часу, у процесі якого відпочивальник займається видами відпочинку, що потребують активної фізичної роботи організму, м'язів, сприяють емоційному задоволенню.

У перекладі з латинської *«рекреація»* означає відпочинок, розваги, відновлення. Розрізняють дві форми рекреації: *активну* (фізичну) і *пасивну* (споживальну) або рекреація з фізичною і розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, що спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, удосконаленні особистості у вільний час чи у спеціально визначений час [7].

Форми організації – спортивно-масові заходи, організовані чи самостійні заняття. Засобами є будь-які види вправ (танці, спортивні, рухомі ігри та ін.).

2.4.1 Фітнес-програми з використанням традиційних форм рухової активності

Оздоровча ходьба та біг

Ходьба за своїм фізіологічним впливом на організм відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватись для збільшення обсягу рухової активності, корегування факторів ризику серцево-судинних захворювань, покращення кровообігу та дихання та ін. Ходьба здійснює стимулюючий вплив на функцію залоз внутрішньої секреції, печінки, кишківника та ін. Під час ходьби здійснюється природний масаж стоп. Заняття ходьбою у будь-яку погоду сприяють загартуванню організму.

Вплив ходьби на функціональні системи організму обумовлені:

- темпом (кількість кроків за хвилину);
- дистанцією;
- технікою ходьби;
- характером ґрунту (пісок, сніг, асфальт та ін.) ;
- рельєфом (угору, рівнина та ін.);
- метеоумовами (атмосферний тиск, вологість та ін.);
- одяг і взуття [10].

Розрізняють п'ять швидкостей ходьби:

- повільна – 2,5 – 3,0 км/год;
- середня – 3,0 – 5,6 км/год;
- швидка – 5,6 – 6,4 км/год;
- дуже швидка – більше 6,4 км/год.

Для визначення рівня фізичного стану і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою ходьбою, широко використовують спеціальний тест К. Купера (рекомендується проводити не раніше ніж через 6 тижнів тренувань (таблиця 4)).

Таблиця 4 – Тест ходьби, за К. Купером (4800 м)

Оцінка фізичної підготовленості		Час (хв) на проходження 4800 м	
		13 – 19 років	20 – 25 років
дуже погано	чоловіки	більше 45.00	більше 46.00
	жінки	більше 47.00	більше 48.00
погано	чоловіки	41.01 – 45.00	42.01 – 46.00
	жінки	43.01 – 47.00	44.01 -48.00
задовільно	чоловіки	37.31 – 41.00	38.31 – 42.00
	жінки	39.31 – 43.00	40.31 – 44.00
добре	чоловіки	33.00 – 37.30	34.00 – 38.30
	жінки	35.00 – 39.00	36.00 – 40.30
відмінно	чоловіки	менше 33.00	менше 34.00
	жінки	менше 35.00	менше 36.00

Найбільш ефективний варіант дозованої ходьби – *теренкур* (проходження маршруту з природними спусками і підйомами).

Використовують такі рухові режими;

- *щадний*, що рекомендується особам з послабленим здоров'ям, не пристосованим до фізичних навантажень. Маршрут легкий;

- *щадно-тренувальний* призначається для слабо підготовлених здобувачів – 1500 м;

- *тренувальний* рекомендований для практично здорових осіб молодого віку до 3000 м. Маршрут складний.

Темп руху: повільний – 70 – 80 кроків/хв; середній – 80 – 100 кроків/хв; швидкий – 100 – 120 кроків/хв.

Функціональна адаптація до виконання занять оздоровчою ходьбою на рівні вище рекомендованих навантажень та відсутність протипоказань є підставою для опанування комбінованої програми – ходьба і біг.

Найбільш доступним способом самоконтролю інтенсивності занять оздоровчою ходьбою є розмовний тест, який не потребує спеціальних навичок (таблиця 5).

Таблиця 5 – Розмовний тест для визначення навантаження під час оздоровчої ходьби

Рівень інтенсивності	Словесна реакція	Дія
дуже високий	здібний вимовити тільки одне слово чи декілька слів	негайно зменшити інтенсивність
дуже низькій	здібний легко вимовити ціле речення	збільшити інтенсивність
оптимальний	під час вимову двох речень легка задишка	підтримувати цей рівень інтенсивності

Для перевірки можливості переходу до бігу використовують дистанцію 6000 м. Здібність людини пройти цю відстань за 45 хвилин свідчить про готовність організму до безперервного бігу більше трьох хвилин.

Біг зацікавлює людей будь-якого віку. За допомогою таких різновидів бігу, як біг на місці, біг у повільному темпі, у чергуванні з ходьбою, з прискоренням та ін. можна вирішити такі завдання:

- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань;
- збереження і відновлення рухових навичок, що необхідні у повсякденному житті, на роботі;
- виховання звички до систематичних занять фізичною культурою як засобу організації вільного часу та активного відпочинку;
- подовження творчого довголіття людини.

Різновидом бігу є біг підтюпцем, з повним розслабленням, але достатньо швидкими кроками (150 – 180 кроків/хв). В оздоровчому тренуванні біг підтюпцем використовують на початковому етапі занять в осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, а також в осіб похилого віку.

Самоконтроль здійснюється за об'єктивними і суб'єктивними показниками. Об'єктивним критерієм є частота серцевих скорочень та характер дихання. Якщо під час бігу дихання вільне, через ніс чи утруднене під час бесіди з партнером, то така швидкість бігу вказує на аеробний характер навантаження. Поява утрудненого дихання, виникнення потреби у ротовому диханні, неможливість вести бесіду з партнером свідчить про підвищення інтенсивності навантаження (вище анаеробного порогу) і для непідготованих людей є надмірною [10].

Інформативним також є співвідношення частоти кроків і дихання під час бігу. Швидкість бігу, при якій вдих на чотири кроки поєднується з видихом на чотири кроки відноситься до невисокої інтенсивності. Співвідношення ритму дихання з кількістю кроків 3 : 3 – біг середній, 2 : 2 – висока інтенсивність.

Перед початком кожного заняття бігом рекомендується п'ятихвилинна розминка: 1 хв – гімнастичні вправи для рук, ніг, спини → 2 хв – присідання → 3 хв – швидка ходьба по колу → 4 хв чергування ходьби (15 с) і бігу підтюпцем (15 с) → 5 хв – біг підтюпцем з малою швидкістю. Після занять бігом ходьба протягом 5 хвилин.

Кардіолог з Німеччини А. Волленберг розробив програму занять оздоровчим бігом, що орієнтує тих, хто займається, на тривалість бігу відповідно з віком і статтю (таблиця 6).

Таблиця 6 – Оздоровчий біг, за програмою А. Волленберга

Вік (роки)	Тривалість бігу, хв			
	1 місяць	2 місяць	3 місяць	4 місяць
Юнаки				
14 – 18	9	12	15	18
19 – 24	10	13	16	20
Дівчата				
13 – 15	7	10	13	16
16 – 21	8	11	14	17

Наведемо ще одну програму оздоровчого бігу.

I етап підготовки (тривалість 4 – 6 тижнів)

Дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 2400 м ходьби → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

На початку дистанції інтенсивність ходьби на відрізьку 400 – 500 м поступово збільшується, а за 400 – 500 м до завершення дистанції – поступово знижується. Слід звертати увагу на пульс. Він має бути у межах, що розраховуються за формулою:

$$140 (150) - \text{вік.} \quad (3)$$

II етап підготовки (тривалість 6 тижнів)

1 – 2 тиждень – дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 400 м ходьба → 100 м біг → 400 м ходьба → 100 м біг → 400 м ходьба → 100 м біг → 400 м ходьба → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

3 – 4 тиждень – дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 400 м ходьба → 200 м біг → 200 м ходьба → 200 м біг → 400 м ходьба →

200 м біг → 200 м ходьба → 200 м біг → 400 м ходьба → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

5 – 6 тиждень – дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 400 м ходьба → 300 м біг → 100 м ходьба → 300 м біг → 200 м ходьба → 300 м біг → 100 м ходьба → 300 м біг → 400 м ходьба → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

III етап підготовки (тривалість 4 тижні)

1 – 2 тиждень – дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 500 м ходьба → 1400 м біг → 500 м ходьба → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

3– 4 тиждень – дихальні вправи → загальнорозвивальні вправи → 400 м ходьба → 1600 м біг → 400 м ходьба → дихальні вправи → вправи на розслаблення м'язів.

Скандинавська ходьба – це доступний та високоефективний вид кардіофітнесу, що є прогулянками пішки з використанням палиць, які схожі на лижні. Саме спеціальні більш обтяжені палиці є обов'язковим елементом спорядження для скандинавської ходьби, які допомагають під час ходьби по пересічній місцевості, снігу, льоду. Для ходьби по асфальту використовують спеціальний гумовий наконечник. З урахуванням простоти, доступності та високої оздоровчої і тренувальної спрямованості методика скандинавської ходьби може широко використовуватися.

Скандинавська ходьба рекомендована як абсолютно здоровим особам, так і тим, хто має відхилення у стані здоров'я. Заняття проводяться на свіжому повітрі цілий рік. Заняття цим видом ходьби сприяють значно підвищити функціональні можливості організму (опорно-руховий апарат, загартування, загальне оздоровлення організму).

Скандинавська ходьба достатньо гарно тренує м'язи спини та плечового поясу, також ефективно працюють міжреберні м'язи, м'язи черевного пресу, і звичайно, всі м'язи рук і ніг. Оскільки під час занять

скандинавською ходьбою задіяна велика кількість м'язів організму і робота виконується в аеробному режимі, то ці заняття сприяють спалюванню енергії у 1,5 раза більше, ніж звичайна оздоровча ходьба. Тому така ходьба рекомендується тим, хто має зайву вагу. Велика енергоємність скандинавської ходьби сприяє тренуванню серцевого м'язу. Ходьба з палицями тренує почуття рівноваги, координацію рухів та є ідеальним засобом для покращення постави. Опір на палиці на 35 % зменшує тиск на тазостегновий, колінний, гомілковостопний суглоби та поперековий відділ хребта, що дає змогу ефективно використовувати скандинавську ходьбу при захворюваннях хребта, суглобів нижніх кінцівок.

Під час ходьби дихання має бути змішаним (одночасно через рот і ніс), відповідати ритму кроків як при тривалому бігу. Найбільш оптимальний ритм дихання 2 : 2 (на 2 кроки вдих, на 2 кроки – видих). Методика скандинавської ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну ходьбу з швидкою; широкий і дрібний кроки; ходьбу по пересічній місцевості, інтервальні пробіжки з паузами для відпочинку або загальнорозвивальні вправи з палицями.

Як засіб активного відпочинку у системі здорового способу життя, рекомендовано самостійні заняття скандинавською ходьбою не менше 2 – 3 разів на тиждень тривалістю 30 хвилин і більше. Найбільш високий оздоровчо-тренувальний ефект можливий при щоденних заняттях тривалістю до 1 години і більше. Такий ритм занять забезпечує фізіологічну норму рухової активності і щоденний заряд енергії, сприяє високому обміну речовин, покращує роботу всіх функцій і систем організму

2.4.2 Інноваційні фітнес-технології

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання здобувачів конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що інтенсивно розвиваються. Їх практичним проявленням є різноманітні фітнес-програми, які створені на основі різних за характером видів рухової діяльності.

Особливий пріоритет і перспективу фітнес-програм нового типу забезпечує їх відповідність принципам:

- наявність оздоровчого фактору, що обумовлений участю у роботі великих м'язових груп;
- відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої і низької інтенсивності;
- широкий спектр мотиваційних орієнтирів та інтересів користувачів фітнес-програм;
- активне впровадження інноваційних засобів, методів оздоровчого ефекту, максимальна комфортність проведення занять.

Важливим компонентом фітнесу є спортивно орієнтовані види рухової активності, які значно розширюють діапазон мотивів та інтересів молоді.

Аеробіка

Найбільше розповсюдження в оздоровчому фітнесі отримали програми, які засновані на використанні різних видів рухової активності аеробної спрямованості.

Спортивно орієнтована аеробіка – це вид спорту, який має свою програму змагань, що призначені для осіб фізично підготованих молодого і середнього віку. Масові оздоровчі види аеробіки обмежень не мають.

У нашій країні під терміном «аеробіка» зазвичай розуміється її танцювальна і гімнастична форми, що є тривалими рухами циклічного

характеру за участю великих м'язових груп, і виконуються під музичний супровід, поточним методом.

Реалізація засобів аеробіки у сучасному фітнесі здійснюється як самостійний вид рухової активності, який нараховує близько 100 напрямків. Наведемо найбільш відомі серед них.

Walk training – найбільш доступна форма заняття з використанням переважно ходьби, мета якої – тренування серцево-судинної і дихальної систем, функціональної витривалості.

High impact – спортивно орієнтований напрямок аеробіки, в якому використовують прості рухи, а також біг і стрибки.

Low impact – танцювально орієнтований напрямок з вправами підвищеної координаційної складності з відсутністю ударних навантажень.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероденс, сальса, латина та ін.) – заснована на однойменних музичних та танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії, а також вправи спортивного характеру.

Hip-Hop – комбінований варіант американських стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків і бігу.

Аероденс – використання хореографічного класичного танцю і балету.

Salsa, latina – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, що характерні для латиноамериканської культури.

У танцювальній аеробіці кроки змінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами музичного супроводу.

Слід відмітити, що широкий діапазон звукового супроводження є невід'ємною частиною великої кількості фітнес-програм. Виділяють шість градацій темпу – повільний – 40 – 50 уд/хв, нижче середнього – 60 – 70 уд/хв, середній – 80 – 90 уд/хв, вище середнього – 100 – 120 уд/хв, швидкий – 140 – 160 уд/хв, дуже швидкий – 180 уд/хв.

Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та прийомів і елементів, що використовуються у боксі, карате та ін. сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційне тло занять.

Low kick dance, kibo – поєднання аеробіки та східних єдиноборств шляхом засвоєння техніки виконання різних ударів і створення з цього різноманіття рухів нових інтересних комбінацій.

Існують напрямки аеробіки з використанням додаткових предметів, обладнання, що дає змогу урізноманітнити зміст занять.

Степ-аеробіка є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних платформах заввишки від 10 до 30 см. Степ-аеробіка широко використовується на заняттях особами різного віку. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей. Використання гантелей вагою до двох кілограмів, а також вільні енергійні рухи руками забезпечують оптимальне навантаження м'язам верхнього плечового поясу. Сучасна програма Step-Reebok включає широкий діапазон тренувальних засобів, що дають змогу якісно вирішувати різні завдання: посттравматична реабілітація, поетапне кондиційне тренування, високоінтенсивне спортивне тренування з елементами атлетизму.

Основною методичною умовою під час виконання вправ на степ-платформі є оптимальна висота сходинки (при торканні до неї кут згинання ноги у колінному суглобі має бути 90°). Прості кроки на платформі виконуються фронтально, по чергове правою і лівою ногою. Поряд з цим використовують кроки по діагоналі, перехід з одного боку платформи на інший, випадки та ін.

Слайд-аеробіка – це програма різнобічної фізичної підготовки на основі бокового руху, що запозичений з ковзанярського спорту. Вправи

слайд-аеробіки покращують силу і координацію м'язів нижньої частини тулубу, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції ваги.

Заняття слайд-аеробікою здійснюються на спеціальних матах площею 180 x 60 см з плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує достатньо ефективний опір під час ковзання. Основне зусилля при цьому виконують м'язи стегна (імітація спортивного бігу на ковзанах) [9].

Оскільки від самого початку мета слайд-програми полягала в оптимізації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, то й варіанти занять мають вибіркочу спрямованість:

- *базове заняття* проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом використання загальнотренувальних засобів невеликої інтенсивності;

- *«комбіноване» заняття* спрямоване на підвищення загальної і силової витривалості, швидкості, координації на базі слайду чи степу і вправ з обтяженнями;

- *Pro Power* – заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні, які передбачають інтенсивну витрату калорій, удосконалення фізичних якостей та їхню реалізацію з урахуванням специфіки вимог конкретної спортивної діяльності.

Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових видів аеробіки – фітбол-аеробіки, терааеробіки та ін.

Фітбол-аеробіка складається з комплексу різноманітних рухів та статичних поз з опором на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (дитячий) до 85 см. Існують різні конфігурації м'яча: два м'ячі, що поєднані між собою; м'ячі-стілці; з ручками для стрибків; поділені на півсфери та ін. [9].

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи впливає на м'язи спини, стегна, нижніх і верхніх кінцівок, вестибулярний апарат. У позиціях фітбол тренування (сидячи, лежачи

обличчям до низу, лежачи з опором руками, бокове положення, лежачи ноги на м'ячі та ін.) виконуються:

- вузько спрямовані вправи для м'язів живота, плечового поясу, спини, стегна, а також статично-динамічні вправи, що використовують м'яч як супротив;

- комплекси вправи на координацію рухів і розвиток сили великих м'язових груп;

- стретчинг (система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення гнучкості і розвитку рухомості суглобів) для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

Тераеробіка заснована у 1995 році тренером з Німеччини Ю. Вайсхарзом. Вона включає до себе танцювальні рухи, що виконуються в аеробному режимі у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовують спеціальну латексну стрічку, яка має різну ступінь спротиву і фіксується на кисті чи гомілці. Ритмічний музичний супровід, диференційована величина обтяження стрічки роблять заняття тераеробікою простими та привабливими. Такі заняття дають змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ [10].

Памп-аеробіка створена у фітнес-клубах Австралії як один з напрямків танцювальної аеробіки з використання спортивного знаряддя (гантелі, поперечини та ін.).

Спинбайк-аеробіка дає змогу поєднати та значною мірою посилити вплив різних тренажерних систем на організм тих, хто займається. Вона модернізована при використанні спеціального тренажера велотренування в умовах залу та імітує елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Заняття полягають у групових «перегонах» на велотренажерах під музичний супровід різного темпу. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидко-силового характеру з адекватним музичним супроводом, який програмує основні компоненти

тренування (тривалість активних фаз, зміну темпу, паузи активного відпочинку).

Одна з новинок фітнес-індустрії – це тренування з *петлями TRX*. TRX – це вид спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. Це дві стропа, об'єднані між собою і закріплені на визначеній висоті. Ці стропа необхідно закріпити до міцної основи, вставити у петлі руки або ноги і виконувати вправи у підвішеному стані (рисунок 1.).



Рисунок 1 – Заняття з TRX-петлями

За допомогою підвісного обладнання можна займатися аеробними, функціональними, силовими, статичними тренуваннями, а також тренуваннями на розтягнення. За рахунок нестійкого положення при опорі на петлі під час занять задіюються не лише зовнішні м'язи, але й м'язи-стабілізатори, що дає змогу гармонійно покращити все тіло, зміцнити хребет, розвинути поставу.

Тренування з TRX-петлями мають свої переваги: це універсальний тренажер, з яким є можливість займатися силовими і кардіотренуваннями, розтягненням, функціональною підготовкою; TRX-петлі – дуже компактний тренажер і легко закріплюється до турніка або петлі на стелі; можливість пропрацювати не лише зовнішні м'язи, але й глибокі м'язи-стабілізатори, які не завжди доступні під час звичайних тренувань; вправи з TRX-петлями допомагають покращити поставу та зміцнити хребет; підвісний тренінг виключає осьове навантаження на хребет, тому є безпечним для спини; TRX-петлі – гарний спосіб урізноманітнити тренування і, що важливо, не треба придбання габаритного обладнання [6].

Найбільш популярними вправами з TRX-петлями є присідання на одній нозі; віджимання від підлоги з ногами, які зафіксовані у петлях; згинання рук у кільцях тренажера; розведення ніг; розведення рук та ін.

У ХХІ сторіччі чехи Томас Бур'янек та Яна Свободова на основі класичного виду спорту стрибки на батуті розробили інноваційну фітнес-програму *Jumping*[®] – стрибки на міні-батуті. Міні-батут для занять фітнесом – це шестикутний каркас з підтримуючим опором для безпеки виконання стрибків. Основу занять складає поєднання швидких та помірних стрибків, різні варіації традиційних аеробних кроків, динамічних спортивних елементів (рисунок 2). У 2012 році цей напрямок під назвою *Sky Jumping* розповсюдився Україною.



Рисунок 2 – Вправи на міні-батуті

Регулярні заняття зміцнюють м'язи корсету, знижують навантаження на суглоби і хребет, у такий спосіб м'язи спини, ніг, рук та сідниць тренуються набагато безпечніше, ніж при бігу та аналогічних аеробних навантаженнях. Фітнес на батутах сприяє зниженню ваги, підтримці тонуусу всіх м'язів тіла, знижує відчуття психологічної стомленості, підвищує витривалість, покращує дихання.

Пілатес – це популярна методика вправ, що спрямована на гармонійний розвиток м'язів та оздоровлення суглобів і хребта. Насправді, пілатес має більш широке поняття, яке включає не тільки систему певних вправ, але й дихання, контроль положення тіла у просторі, баланс та ін.

Суть пілатесу полягає в тому, що ця система тренувань базується на виконанні динамічних вправ, що виконуються в середньому та повільному темпі з контролем дихання. Пілатес – це фітнес-напрямок, що належить до категорії «mind body» або «розумне тіло». Це означає, що ця методика має на увазі максимально вдумливе виконання рухів, що значно збільшує результативність занять.

Ефективність вправ досягається завдяки зосередженості виконання кожного руху. Пілатес кардинально відрізняється від силових або аеробних навантажень тим, що дана система тренувань спрямована на зміцнення «внутрішньої» мускулатури, яка відповідає за положення тіла у просторі та запобігає зміщенню чи пролапсу (провисанню) внутрішніх органів у наслідок атонії (відсутність тонуусу) м'язів. Всі вправи пілатесу спрямовані на опрацювання глибоких м'язових шарів, які підтримують хребет і суглоби у своєму природному анатомічному положенні (рисунок 3).

Регулярні заняття пілатесом мають комплексний ефект:

- зміцнюють скелетну мускулатуру;
- підвищують рухливість суглобів;
- перешкоджають розвитку сколіозу, артриту, артрозу та ін.;
- покращують роботу нервової системи;
- підвищують чутливість тканин;
- активують роботу шлунково-кишкового тракту;
- зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи [5].



Рисунок 3 – Комплекс вправ пілатесу

Робота з диханням під час виконання вправ покращує процес дихання та підвищує рівень насичення тканин та клітин киснем.

Методика пілатесу чудово розвиває грацію рухів, силу та баланс, тому вона корисна абсолютно для всіх, хто хоче мати підтягнуту спортивну фігуру та гарне самопочуття. Пілатес підходить як для жінок, так і для чоловіків будь-якого віку. Займатися пілатесом може будь-яка людина, якщо вона не має протипоказань до лікувальної фізичної культури. Методика пілатес підходить всім незалежно від початкового рівня фізичної підготовки. Існує кілька рівнів складності вправ, тому тренування можна легко адаптувати. Якщо ви ніколи не займалися спортом, і боїтеся не

впоратися із серйозними навантаженнями, пілатес – це саме те, що вам потрібно на старті. Пілатес доступний усім охочим, а його основна мета полягає в тому, щоб зробити тіло будь-якої людини фізично розвиненим, витривалим та здоровим.

Якщо ви є новачком у пілатесі, зверніть увагу на комплекс вправ за програмою Mat-Pilates, в рамках якого заняття проходять на килимку в положенні лежачи на спині або на животі. У цій програмі є також балансові вправи з відведенням кінцівок або витягуванням хребта, які виконуються стоячи в опорі на колінах.

Для досягнення ефективного результату рекомендується систематично (3–4 рази на тиждень) виконувати п'ять простих вправ у певній послідовності. Кожну вправу виконуйте по 5–10 повторів. Після виконання комплексу вправ рекомендується релаксація 5 хвилин.

Вправа № 1 Сван дайв

- Лягайте на живіт, зігніть руки під прямим кутом.
- Тримайте корпус рівно, живіт втягнутий, лоб торкається підлоги.
- На видиху піднімайте плечі і водночас тягніться краями лопаток донизу до попереку, а головою – вперед. Поверніться у вихідне положення.

Вправа № 2 Плечовий міст

- Тепер лягайте на спину: відривайте стегна від підлоги і піднімайте хребет так, щоб утворилася пряма лінія з колін, стегон і плечей.
- Повертаємося у вихідне положення.

Вправа № 3 «Поза дитини»

- Встаньте на карачки.
 - На видиху відводьте таз назад, витягуючи руки вперед над головою.
- Затримайтеся в такому положенні на 5 дихальних циклів.

- Поверніться у вихідне положення.

Вправа № 4 Стабільна спина

- Встаньте на коліна так, щоб лікті розташовувалися під плечовими суглобами. Живіт втягнутий, спина рівна.

- На вдиху розкрийте грудну клітину.

- З видихом відірвіть коліна від підлоги, зберігаючи спину стабільною, затримайтеся на вдиху нагорі на 3 дихальних цикли.

- На видиху поверніться у вихідне положення.

Вправа № 5 Кішка

- Вихідне положення те саме, що і в попередній вправі.

- На вдиху розкрийте грудну клітину, з видихом округлите спину від куприка вгору до шийного відділу.

- На вдиху збережіть максимально круглу спину, на видиху повільно випростайтеся в тому самому порядку.

Вправи, що зміцнюють спину і виправляють поставу, зовсім не складні і виконувати їх можна в перервах між домашніми справами як ранкову зарядку або вечірнє розслаблювальне тренування. Знадобиться на це не більше півгодини, а результат приємно вас здивує вже через пару тижнів занять.

Aeropilates (AeroPilates) – нова технологія фізичних вправ, що заснована на елементах класичної хатха-йоги, акробатики, пілатесу, стретчингу. Вона володіє тими ж перевагами, що й традиційний пілатес, а саме – здійснюється інтенсивне опрацювання різних груп м'язів при невеликому навантаженні на них. Під час регулярних занять покращується постава, самопочуття.

Використання спеціальної конструкції – підвісного гамака з міцної тканини, що закріплені до стелі за допомогою карабіну – створює ілюзію польоту у повітрі, що полегшує виконання вправ. Одночасна участь розуму, тіла і дихання роблять пілатес універсальним комплексним тренінгом.

За допомогою підвісних гойдалок зусиль для виконання вправ витрачується менше, але результатів більше та ризик отримати травми

менший. Аерогамак слугує для надійного закріплення у підвішеному стані певних частин тіла, коли інші включені до активної роботи. Для аеропілатесу характерна визначена послідовність вправ з поступовим переходом від однієї до другої. Заняття побудовано так, що всі вони є часткою програми і їх зміна забезпечує напруженість різних груп м'язів для досягнення кращого результату. Перевага використання гамака – зниження навантаження при збереженні ефективності. Частина пілатес-вправ спрямована на розтягнення та витягування хребта, що покращує гнучкість, здійснюється усунення стискування нервових закінчень між хребцями, що позитивно впливає на загальне самопочуття і кровопостачання головного мозку.

Новачки, які практикують повітряний пілатес, починають з практики вправ на підлозі за допомогою низького гамаку (рисунок 4). Потім вправи ускладнюються і переводяться у положення стоячи (рисунок 5).



Рисунок 4 – Вправи у низькому підвісному гамаку



Рисунок 5 – Вправи аеропілатесу у високому гамаку

Після того, як той, хто займається, повністю впевнений і сконцентрований на своєму тілі виконуються вправи у положенні високо підвішеного гамаку (рисунок 5).

Метод Aerial Pilates – це інноваційна практика, що поєднує в собі вільні коливання з традиційними вправами пілатесу, акробатичних вправ повітряних мистецтв.

Оздоровчий фітнес

Найбільш динамічний період розвитку фітнесу як масового фізкультурного руху та популярного виду спорту відмічається у 80-их роках минулого сторіччя, коли була утворена федерація фітнесу (IFSB) на чолі з американцем українського походження Веллі Бойко.

Оздоровчий напрямок фітнесу являє у наш час розгорнуту збалансовану програму фізкультурної діяльності, яка побудована з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного удосконалення людей різної статі, віку. Комплекс спеціальних вправ вибіркової спрямованості використовують в оздоровчому фітнесі з метою гарної пропорційної тілобудови, розвитку важливіших рухових якостей та підвищення дієздатності основних функціональних систем організму [5].

Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями та на тренажерах з різними вправами аеробного характеру, а також стретчингом і релаксацією. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості і контроль ваги тих, хто займається.

Силова частина тренування передбачає використання різних рухів (жими, поштовх, ривки та ін.) не тільки з вільними обтяженнями (штанга, гиря, гантелі та ін.), але й на спеціальних тренажерах та з вагою власного тіла. Комплекси вправ складаються на всі основні м'язові групи з урахуванням проблемних зон тіла. Використовуються базові (за участю одного великого чи декількох малих м'язів, наприклад жим штанги лежачи) та ізолюючі (з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їх цільовою спрямованістю.

Для сумісного розвитку м'язової ваги та силових якостей використовують 6 – 8 повторень з величиною обтяження 80 – 90 % від максимальної, темп середній, час руху снаряду вгору – 4 с, донизу – 2 с. Після розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується у два рази, кількість повторень – 12 – 16, темп середній. Початковий етап занять здійснюється за триденною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (48 год). Оптимальна черговість впливу на групи м'язів, що тренуються, така:

- м'язи черевного пресу;

- м'язи стегна і гомілки;
- грудні м'язи, м'язи спини;
- дельтоподібні м'язи, біцепс та трицепс.

Наведемо варіант триденного тренування на початковому етапі:

понеділок: м'язи черевного пресу, сідниць і стегон, спини;

середа: м'язи черевного пресу, грудей, біцепс і трицепс, м'язи гомілки;

п'ятниця: м'язи черевного пресу, стегон і сідниць, спини, дельтоподібні м'язи.

До занять на тренажерах не допускаються діти до 16 років.

Аеробну частину заняття оздоровчим фітнесом складають доступні загально розвивальні вправи, елементи хореографії, ходьба, біг. Правильно обрані вправи, які засвоюються під музичний супровід, без зупинок для пасивного відпочинку стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, покращують поставу, координацію, пластичність, формують важливі рухові навички.

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, що здійснює оздоровчий ефект, коливається у межах 65 – 85 % від максимально допустимих вікових показників частоти серцевих скорочень.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – це фітнес-програма з використанням фізичних вправ з обтяженнями (штанга, гиря, гантелі, амортизатори та ін.), метою якої є розвиток силових здібностей і корекція тілобудови.

Реалізація засобів бодібілдингу з рекреативно-оздоровчою метою сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усуненню недоліків тілобудови, підтримці і подовженню працездатності, отриманню задоволення від раціонального дозвілля. Засоби бодібілдингу ефективно використовують під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу існує така класифікація засобів, що застосовуються:

- *базові* – вправи з граничними або приграничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками з залученням м'язів біля декількох суглобів;

- *формуючі* – рухові дії з неграничними обтяженнями, які виконуються, як правило, однією кінцівкою та з залученням до роботи м'язів біля одного суглобу для їх локального розвитку;

- *додаткові* – загально підготовчі вправи з різних видів спорту.

Техніка виконання вправ відрізняється простотою і доступністю. Вправи виконуються у середньому і повільному темпі. Заняття бодібілдингом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дають змогу поєднати розвиток силових якостей і гнучкості.

Однією з ефективних методик фітнес-культури є система *CrossFit*. Тренування за цією системою поєднують вправи різних видів спорту, що дає змогу гармонійно розвивати своє тіло та зміцнювати здоров'я.

Тренування за програмою *CrossFit* поєднують вправи різних видів спорту, що дає змогу гармонійно розвивати тіло і зміцнювати здоров'я. *CrossFit* – слово англійського походження. *Cross* – пересікати, форсувати, поєднувати. *Fit* – в гарній формі. У цілому кросфіт – це програма тренувань, комплекс фітнес вправ, який розроблений для всіх м'язових груп, виховання сили та витривалості [7].

Кросфіт з'явився тоді, коли настала гостра необхідність тренування, яке підходить для будь-якого виду спорту та людей різного рівня підготовки. Програму *CrossFit* можна розглядати та рекомендувати як додатковий ефективний засіб покращення рівня фізичної підготовки здобувачів. Головні принципи системи кросфіт: простота – заняття можуть проводитися у будь-яких умовах, з будь-яким інвентарем; варіативність – використовується різноманітність вправ з різних видів спорту; доступність – у зв'язку з варіативністю цієї системи займатися можуть як спортсмени, так і аматори з різним рівнем підготовки; результативність –

ступінь досягнення результату демонструється на тренувальних заняттях та змаганнях; універсальність – відмова від будь-якої спеціалізації. Кросфіт слід називати високоінтенсивною фізичною культурою, тому що у результаті здійснення цієї методики на практиці виконується додання адаптації організму до тренувань і у такий спосіб досягається тривалий процес. На відміну від інших видів спорту кросфіт не є монотонним, тому в нього немає шансів швидко набриднути тому, хто займається. Мета кросфіту не тільки в тому, щоб покращити загальну фізичну підготовку, розвинути основні фізичні якості, але й зробити того, хто займається, більш активним.

Програми для кросфіту можуть включати різноманітні вправи – все залежить від рівня фізичної підготовленості людини. Це можуть бути присідання, віджимання, біг на місці та т. п. Вправи, які передбачаються у рамках кросфіт-програми класифікують на три групи:

перша група – виконання рухів з обтяженням (гантелі, медбол і т. п.);

друга група вправ засновується на роботі з власною вагою (віджимання, підтягування і т. п.);

третья група включає рухи для розвитку витривалості серцевого м'язу (біг, стрибки, стрибки на скакалці і т. п.) [7].

З метою підвищення рівня фізичної підготовки молоді можна запропонувати на заняттях фізичною культурою додатково використовувати спрощену модель програми CrossFit 30-ти хвилинний комплекс (таблиця 7).

Таблиця 7 – Засоби спрощеного комплексу програми CrossFit

Силові вправи	Гімнастичні вправи	Кардіотренування
поштовх медболу	піднімання тулубу з положення лежачи	стрибки на скакалці
виштовхування гантелів	віджимання	човниковий біг
підкидання медболу	піднімання ніг з положення лежачи на підлозі	стрибки «розніжка»
ривок медболу	планка	біг 100 м
підйом ніг до перекладини	підтягування на низькій перекладині	перестрибування

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, який виконує, завдяки своїм унікальним властивостям, роль природного тренажера.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлений активізацією важливих функціональних систем організму, високою енергетичною ціною роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю загартовуючого ефекту. Систематичні заняття у воді характеризуються широким спектром цвілевої спрямованості (лікувально-профілактична, рекреативна, кондиційна).

У теперішній час основний зміст аквафітнесу активно формують нові нетрадиційні види рухової активності і на відміну від загальноновизнаних видів дистанційного плавання забезпечують:

- охоплення широкого кола населення, зокрема тих, хто не вміє плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, хворих у стадії реабілітації та ін.;

- можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів;
- високе емоційне тло, що забезпечує музичний супровід;
- великий вибір додаткових технічних засобів (дощечки, м'ячі, гірки та ін.);
- можливість ефективного використання басейнів будь-якої конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови проведення занять для будь-якого контингенту.

Вправи аквафітнесу можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, яка повністю реалізується у воді, і є часткою комплексного заняття, у склад якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдингу, стретчингу та ін.

Основні рухи аквафітнесу виконуються з таких вихідних положень: стоячи; у напівприсіді; лежачи з рухомим і нерухомим опором; на мілководді; середній глибині (рівень води до поясу чи до плечей); з предметами та за підтримки партнера. Величина навантаження на заняттях аквафітнесом регулюється за рахунок змінення частоти і амплітуди рухів, варіюючи силу, що додається для долання опору води.

2.5 Масові фізкультурно-спортивні заходи у рекреативній фізичній культурі

Фізична рекреація – одна з форм рекреації, що здійснюється за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основних засобів. Саме це надає підставу віднести дану форму дозвілля до фізичної.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття

фізичною культурою, рухливі ігри, спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі розваги та ін.). Термін «рекреація» означає відпочинок, відновлення сил людини, що витрачені у процесі праці [8].

Вище були розглянуті малі форми оздоровчо-рекреативної фізичної культури – ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, самостійні заняття на свіжому повітрі, у фітнес-клубах та ін. Розглянемо її деякі більш великі форми – фізкультурно-спортивні масові заходи.

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи займають важливе місце у системі організації здорового способу життя населення. Вони є методом залучення різних верств населення до занять фізичною культурою і спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових умінь і навичок, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їхнього віку, спортивної підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги у доступних їм вправах. Фізкультурно-оздоровчі масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, що набуті у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації, реабілітації [2].

У ХХІ сторіччі найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є «Богатирські ігри», «Ігри патріотів», «Козацькі забави», «Дні спорту», фестивалі, спартакіади навчальних закладів та трудових колективів, футбольні турніри та ін. Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму і національної цілісності [2].

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовці і морально-патріотичному вихованню, масові

фізкультурно-спортивні заходи вирішують багато актуальних соціальних завдань:

- пропаганда фізичної культури і спорту;
- реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів залежно від характеру і спрямованості, їх популяризації серед населення;
- виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту;
- національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу;
- розширення сфери спілкування, інтелекту, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості. Цьому допомагає спільна підготовка до змагань, участь у складі команд, присутність глядачів, вболівальників;
- залучення населення до суспільно-корисної діяльності у галузі фізичної культури і спорту (волонтери, судді, помічники з організації та ін.)

Змагання у програмі масових фізкультурно-спортивних заходів проводяться за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках та ін.

Спортивно-художні заходи, для яких характерними є високий рівень спортивних досягнень, масовість та видовищність, посідають важливе місце в системі якості життя населення та його дозвілля.

Оскільки спортивні свята сьогодні представляють синтез різноманітних спортивних і культурних заходів, вони здатні розширювати комунікативні кордони, розкривати духовний і фізичний потенціал особи. А позитивні емоції, що забезпечуються видовищністю, гумором, святковістю, комедійністю, атракційністю, визначають відношення до спортивного свята як до розваги та відпочинку.

Спортивними святами малих форм є: фізкультурні свята на відкритому повітрі, фізкультурні вечори з самостійною програмою на клубній сцені, фізкультурні свята в літньому оздоровчому таборі та ін.

Таке різноманіття змісту та форм роблять спортивні свята цікавими, доступними для сприйняття людей різних вікових категорій. Участь у спортивному святі активізує потребу ідентифікації особи, дає змогу людині шляхом психологічних переживань розкрити та сформувати себе як особистість. Спортивні свята роблять дозволя цілеспрямованим, змістовнішим, розкривають внутрішні можливості людини, її духовний та фізичний потенціал, сферу спілкування.

Оскільки спортивні свята здійснюють виховний, освітній, пропагандувальний вплив на людей, вони можуть сприяти формуванню потреб у заняттях фізичними вправами, у розширенні та поглибленні процесів непрофесійної фізкультурної освіти учасників свята.

Спортивно-художнім заходам притаманні більшість соціальних функцій масових свят: виховна, рекреаційно-компенсаторна, емоційно-психологічна, естетична, ідеологічна, тощо. Так, пропагандувальна функція стимулює спортивну майстерність під час проведення спортивного свята, пропагує конкретні види спорту, демонструє ціннісні якості особистості. Спортивно-видовищна функція проявляється у задоволенні потреб у спортивно-пізнавальних заходах групою вболівальників.

Слід зробити увагу на такі основні загально-значущі функції як пропагандувальну (формує громадську думку про значення фізичної культури та спорту, залучення до систематичних спортивних занять всіх верств населення), комунікативну (забезпечує можливість міжособистісного спілкування), гуманістичну (зміцнює соціальні зв'язки між людьми), та функцію психологічної рівноваги. Спортивне свято може комплексно впливати і на окрему особу, і на суспільство в цілому, одночасно виступаючи і засобом формування особи, і засобом задоволення потреб людини в організації дозволя.

Оскільки спортивні свята приховують у собі величезні можливості для тілесного та духовного розвитку людей, для активного відпочинку, їх

проведення створює умови для залучення дітей, підлітків, молоді до безпосередньої участі у фізкультурно-спортивному житті суспільства. Правильно організовані та урочисто проведені, вони не лише надовго зберігаються в пам'яті учасників та глядачів, але й виступають переконливим засобом наочної агітації, чинником мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності, адже впливають на соціальний, психологічний та естетичний рівень сприйняття людини.

Однією з форм масових фізкультурно-спортивних заходів є квест-гра – змагання-пригоди. Квест є популярною ігровою формою серед молоді. Він їх цікавить, передусім, своїми пригодами. Квести володіють неабияким творчим потенціалом, їх можна створювати на основі історичного, героїчного, пригодницького минулого, або вони можуть бути класичними, тобто з використанням мапи, ключів та ін. Така форма дозвілля як квест-гра значною мірою відповідає потребам молоді.

Квест (від англ. «quest» – пошук) – командна гра, яка розвиває не тільки швидкість, спритність, але й ерудицію, кмітливість та нестандартне мислення. У педагогічній науці поняття «квест» визначається як технологія, метод чи форма організації дослідницької діяльності, для виконання якої здобувачі здійснюють пошук інформації, аналізують, систематизують її та виконують певні завдання [1].

Проблему створення та використання квестів в освітньому процесі вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Незважаючи на те, що ігрові технології дедалі більше використовуються сьогодні у дитсадках, школах, вишах, квест залишається не досить вживаною і методично недостатньо розробленою освітньою технологією. Будь-яка гра є засобом розвитку уваги, спостережливості, кмітливості молоді. Вона підвищує інтерес до матеріалу, що вивчається, стимулює, зацікавлює.

Ніщо так не зацікавлює здобувачів як гра, в яку можуть грати всі охочі, в якій мають цінність фізичні якості, кмітливість, уміння швидко приймати рішення та діяти у команді.

Спортивний квест призначений для підвищення зацікавленості здобувачів до фізичного удосконалення свого організму, всебічного розвитку ігровим методом, залучення їх до активного образу життя. Метою спортивних квестів є: систематизація та узагальнення знань зі здорового способу життя і спорту, які були отримані раніше; надбання у формі гри нових життєво необхідних знань зі здорового образу життя; формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового образу життя, виховання відповідальності за своє здоров'я і здоров'я близьких; сприяння розвитку комунікативних якостей; формування уміння працювати у групі.

В Українському державному університеті залізничного транспорту проведення спортивно-розважального квесту «Калейдоскоп спорту» стало традиційним щорічним заходом, адже здобувачі чекають чергових пригод, під час яких вони мають можливість проявити знання, уміння та творчі здібності, виконати цікаві завдання [1].

Зазвичай цей захід – аматорське інтелектуально-спортивне змагання. Під час гри команди розв'язують логічні завдання, здійснюють пошук на місцевості, будують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення та підказки. Під час проведення цього заходу кожна команда проходить локації – етапи, де викладачі та здобувачі-спортсмени проводять з гравцями рухливу гру (за визначеним видом спорту) та надають творче завдання. Оцінка виконання завдань виставляється у маршрутному листі. У грі студенти здобувають не лише нові знання, а й отримують комунікативні навички, вміння продуктивно працювати у команді, знаходити компроміси для досягнення загальної мети. Квест-гра має не

лише окреслені тему і мету, а й певний алгоритм, використання доступних ресурсів відповідно до теми і мети квесту.

Спортивний квест – це нетрадиційна форма рекреаційної діяльності, яка сприяє розвитку спортивно-пізнавального інтересу здобувачів та підвищує емоційно-психологічний настрій під час виконання основних спортивних вправ. На таких позанавчальних заняттях створюється вільна навколишня обстановка, яка подобається здобувачам більше, ніж звичайні заняття з суворим змістом. Завдання, які виконують учасники, надихають, наповнюють впевненістю у своїй силі та здібності.

Проведення спортивних квестів серед здобувачів забезпечує створення сприятливих психологічних умов для ефективної взаємодії у групі, самопізнання учасників гри. Спортивний квест є перспективним і дієвим засобом впливу на молодь, тому що в ньому реалізуються і опрацьовуються декілька важливих сфер, які стосуються здоров'я та здорового способу життя [1].

Як показують літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було уособлення ідеалу здоров'я рослинами, тваринами, природною стихією.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну) [2].

Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система побутових та святкових обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядні основи фізичного виховання Київської Русі (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаційна, стимулююча, релаксаційна). У свідомості давньоруського населення

здоров'я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах, зокрема билинах, веснянках та колядках.

Основні закономірності функціонування фізичного виховання у Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання у Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи здобувачів. До найперспективніших напрямків упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі у молодіжному дозвіллі належать масові фізкультурно-оздоровчі заходи. Проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, зокрема «Козацьких розваг», у молоді підвищує інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо ведення здорового способу життя.

Варто виділити основні напрямки проведення фізкультурно-спортивних свят з використанням національних традицій:

- гідне усвідомлення звання «українець»;
- знання історії свого народу і батьківщини;
- почуття родинного і національного обов'язку;
- повага до людей похилого віку, жінок і дітей;
- порядність і чесність у стосунках;
- цілеспрямованість і наполегливість у навчанні, роботі;

- знання і дотримання прав та обов'язків громадянина України;
- готовність власними досягненнями примножити славу України;
- вивчення і впровадження традиційного досвіду фізичного виховання.

Поряд із розвитком фізичних якостей молодь має можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України, що викликає бажання примножити її славу власними здобутками і рекордами.

Контрольні питання

- 1 Що таке здоров'язберігаючі освітні технології?
- 2 Надайте характеристику кожній групі здоров'язберігаючих технологій.
- 3 Як класифікуються здоров'язберігаючі технології за характером дії?
- 4 У чому полягають «Правила здорового спорту», що розроблені науковцями Німеччини?
- 5 Назвіть базові положення Міжнародної Хартії з фізичного виховання і спорту.
- 6 Наведіть приклади організації фізкультурно-оздоровчої роботи у зарубіжних країнах.
- 7 Що таке фітнес-культура?
- 8 Надайте характеристику видам фітнесу.
- 9 На що спрямована стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру?
- 10 Як класифікуються фітнес-програми?
- 11 Надайте характеристику періодам кондиційного тренування.
- 12 Що таке аеробні та анаеробні вправи?

- 13 Як класифікуються фізичні навантаження за інтенсивністю?
- 14 Який зміст фітнес-програми з оздоровчих ходьби, бігу та їх різновидів? Наведіть приклади програм.
- 15 Назвіть принципи розвитку інноваційних фітнес-програм.
- 16 Які різновиди фітнес-програм, що засновані на використанні рухової активності аеробної спрямованості, Вам відомі?
- 17 У чому полягають тренування зTRX-петлями?
- 18 Які різновиди пілатесу Вам відомі? Надайте характеристику.
- 19 У чому полягають тренування на міні-батуті?
- 20 У чому полягають методичні особливості занять оздоровчим фітнесом?
- 21 Які різновиди фітнес-програм з оздоровчого фітнесу Вам відомі? Надайте їм характеристику.
- 22 Що таке оздоровчо-рекреативна фізична культура?
- 23 Які форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів Вам відомі? Надайте їм характеристику.
- 24 Назвіть основні напрями проведення фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій.

ВИСНОВОК

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання здобувачів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури. А засоби нових фітнес-програм сприяють розвитку основних фізичних якостей та працездатності, а також підвищують інтерес молоді до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, що вирішує основні завдання процесу фізичного виховання здобувачів.

Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно чи під керівництвом тренера-викладача, чи персоналу фітнес-центрів, особливо актуальні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді.

Народні фізичні вправи, поєдинки, змагання, ігри, завдяки простоті і доступності дають змогу широким масам населення проявити свої фізичні та моральні якості, стати активним учасником відродження національних традицій.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Буц А. Спортивний квест – метод формування позитивної мотивації до занять фізичним вихованням у виші. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 18 бер. 2020 р. Вип. 59. С. 104 – 106.

2 Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. 75 с.

3 Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Черновці : ЧНУ ім. Юрія Федьковича, 2021. 218 с.

4 Кравченко О. С., Тихонова А. О., Тихонов А. І. Сучасні підходи до організації позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. 2020. № 68. Т. 2. С. 42 – 47.

5 Лебідь М. Р., Андрощук М. М., Павленко Я. Б. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку : навч.-метод. видання. Тернопіль : Вид-во ТНЕУ «Економічна думка», 2009. 25 с.

6 Лучко О. Р., Довженко С. С. Актуальність використання підвісних систем TRX та вправ на них серед студентів нефізкультурних вишів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : зб. наук. праць міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 30 вер. 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 402 – 403.

7 Лучко О. Р., Довженко С. С. Використання сучасної оздоровчої програми CrossFit для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вишів. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 27 - 28 верес. 2019 р. Чернігів, 2019. С. 363 – 366.

8 Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с.

9 Сапегіна І. О., Лучко О. Р., Довженко С. С. Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

10 Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів : навч. посіб. / за ред. Усачова Ю. О. Київ : Вид. «Логос», 2015. 200 с.

О. Р. Лучко, С. С. Довженко

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ
АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ І ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ

Конспект лекцій

Відповідальний за випуск Довженко С. С.

Підписано до друку 18.08.2023 р.

Умовн. друк. арк. 4,5. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха,7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.