

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Лекція №1

ВВЕДЕННЯ В НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ «ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

План

1. Особливості предмету “Фітнес-технології” як навчальної дисципліни. Основні поняття і визначення.
2. Характеристика стану здоров’я населення України та його взаємозв’язок зі способом життя.
3. Історія виникнення фітнесу.
4. Що таке фітнес, його мета та завдання.
5. Класифікація фітнес-програм.
6. Структура та зміст фітнес-програм.
7. Оздоровчий вплив фітнесу на організм

Технологія(грецькою technology; "techne" – мистецтво, майстерність, ремесло; "logos" – поняття, навчання): а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, засобів, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань.

Інновація—система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставленні завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства.

“Інноваційні технології” - системне використання наукових досягнень для соціального та економічного розвитку суспільства, інтелектуального розвитку індивіда, вдосконалення системи освіти.

За оцінкою Державної служби статистики України, станом на 1 січня 2018 року чисельність наявного населення України становила **42.386** тис. осіб (без врахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Кримі м.Севастополя).

Чисельність українців стабільно зменшується, народжуваність 2017 року становила 10,3 ‰ (189-те місце у світі), смертність — 14,4 ‰ (5-те місце у світі).

В Україні середньо очікувана тривалість життя на 2017 рік для чоловіків складає 67,4 року, для жінок — 77,1 року.



Антична. За цією версією мета фітнесу – внутрішня гармонія і зовнішня краса. Саме до цього прагнули ще в 5 столітті до н.е. древні греки, присвячуючи себе заняттям спортом і перетворивши атлетику в свого роду мистецтво. Це було заняття для обраних.



Американська. «Офіційно» фітнес з'явився в США близько 40 років тому, хоча перші фітнес–програми сформувалися під час другої світової війни. Щоб не втрачати час, американські солдати тренувалися з обтяженнями, зміцнювали м'язи преса, підтягувалися. Потім ці прості вправи стали класикою і з роками були вдосконалені.



Російська. До нас фітнес прийшов відносно недавно, близько 30 років тому. До початку історичних змін в 80-і роки в нашій країні поняття “фітнесу” не було. Існували такі поняття як “спорт” і “фізична культура. Саме фізкультура і є прообразом модного нині фітнесу.



Фітнес – це система засобів, що своїм змістом, методами, принципами виконанням вправ забезпечує розвиток і вдосконалення здібностей людини. Від інших напрямів фітнес насамперед відрізняється оздоровчим характером, удосконаленням фізичних здібностей та покращенням психічного стану.

В основу концепції «фітнес» покладений принцип **FITT** (еф-ай-ті-ті):

- F** (від англ. – «частота») – кількість занять на тиждень;
- I** (від англ. – «інтенсивність») – характеристика важкості роботи, яка визначається рівнем ЧСС;
- T** (від англ. – «час») – тривалість занять;
- T** (від англ. – «тип») – вид занять залежно від засобів і методів, що використовуються.



ГОЛОВНОЮ МЕТОЮ

фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я, ведення здорового способу життя, що дозволяє зберігати і зміцнювати здоров'я, врівноважувати емоційний стан, удосконалювати фізичну форму та вести активний спосіб життя



Основними задачами фітнесу є:

- Забезпечити базовий та професійний рівень фізичної дієздатності.
- Забезпечити відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.
- Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей.
- Досягнення максимального результату рухової діяльності.
- Формування, зміцнення та збереження здоров'я.
- Підвищення життєвого тону.
- Розвиток фізичних якостей.
- Формування постави та корекція вад статури.
- Виховання естетичних навичок.
- Психопрофілактика та психокорекція.
- Набуття життєвої енергії, бадьорості, протидії та опору стресам.

Індивідуально орієнтовані оздоровчі фітнес-програми мають відповідати наступним вимогам:

- доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів,
- урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат,
- можливість проведення індивідуальних занять,
- теоретична і методична підготовленість,
- навички самодіагностики фізичного стану,
- знання щодо попередження травматизму при виконанні самотійних занять.



Використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам оздоровчого заняття, якими необхідно керуватися впродовж усього періоду, а саме:

- індивідуального підходу,
- диференціації навантаження,
- поступовості та безперервності виконання вправ,
- адекватності фізичних навантажень,
- цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування,
- біологічної доцільності,
- оздоровлення (поетапність та систематичність занять),
- позитивності (естетичність та емоційність заняття).

Основною ознакою фітнесу є використання вправ аеробного характеру, тобто тих, що виконуються з максимальним використанням кисню.

Аеробні вправи – це такий різновид фізичних рухів, які виконуються достатньо довго, при активному диханні, коли кров, накопичуючи кисень, віддає його тканинам і всі хімічні реакції здійснюються в присутності кисню. При цьому організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Аеробні вправи стимулюють процеси життєдіяльності та виконуються в режимі, коли частота серцевих скорочень досягає 120-170 уд./хв, що дає можливість гармонізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем.



Всі фітнес-вправи залежно від поставленої мети, завдань та засобів, що використовуються, можна розподілити на п'ять напрямів або груп.

Перший напрям утворюють різновиди вправ, що розвивають витривалість: джокінг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ритміка, аеробіка, спортивні танці, деякі види спортивних ігор (гандбол, баскетбол та ін.).

Другий напрям утворюють вправи, що сприяють розвитку сили (ці вправи сприяють розвитку м'язів, їх обсягу, зростанню сили м'язів): бодібілдинг, плавання, веслування, аеробіка, деякі спортивні ігри, єдиноборства.

Третій напрям утворюють вправи, що розвивають швидкість: всі спортивні ігри з м'ячем, акробатичні стрибки, стрибки на батуті, елементи художньої гімнастики.

Четверта група вправ, це вправи для розвитку координації (ця група сприяє розвитку високого ступеня точності рухів): всі різновиди гімнастики, аеробіка, плавання, синхронне плавання, танці, спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті, фрістайл.

П'ята група рухів сприяє розвитку гнучкості та рухливості (вправи цієї групи поліпшують еластичність м'язів, рухливість суглобів), до цієї групи можна віднести: всі види гімнастики, аеробіку, біг, ходьбу, танці, плавання, спортивні ігри, єдиноборства.

Розрізняють такі поняття як загальний та фізичний фітнес.

Під поняттям «Загальний фітнес» (Total fitness, General fitness) – розуміють оптимальну якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Загальний фітнес значною мірою асоціюється зі здоров'ям і здоровим способом життя.

Фізичний фітнес (Physical fitness) - оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

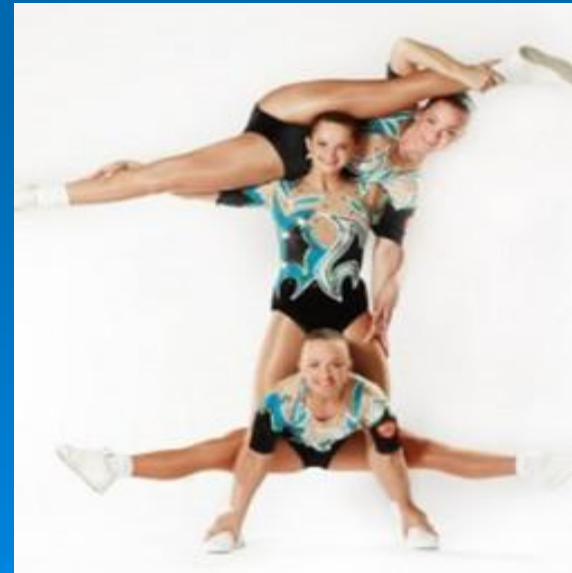
Практичним проявом фітнесу у фізичному вихованні є різні *фітнес – програми*, які складають основний зміст фітнес – занять.



Фітнес – програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як:

1) **оздоровчо**-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану),

2) **спортивно**-орієнтовану спрямованість, тобто розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.



Класифікація фітнес – програм базується:

а) **на одному виді рухової активності** (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

б) **на поєднанні декількох видів рухової активності** (наприклад, аеробіка і бодібілдінг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);

в) **на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя** (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдінг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур).

Виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на різні групи населення:

- а) для дітей,
- б) для літніх людей,
- в) для жінок в до - та післяпологовому періоді;
- г) для осіб з високим ризиком захворювань або тих, хто має захворювання;
- д) програми корекції маси тіла.

Яка б оригінальна не була та чи та фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

У фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури і силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).