

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К.Д.УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної
освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-оздоровчих технологій

БОНДАРЕНКО О.В.

**методичні рекомендації з навчальної дисципліни
«СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

**для здобувачів другого(магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

ОДЕСА

2025

**Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського» (протокол № від 2025р.)**

РЕЦЕНЗЕНТИ

Пілева С.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку.

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Бондаренко О.В.

Б 81. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого(магістерського) рівня спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології у ЗЗСО»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2025.С.28.

У методичних рекомендаціях розглянуто основні поняття навчальної дисципліни, розкрито класифікацію та характеристики сучасних фітнес-програм. Рекомендовано для фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, спортсменам. Може бути корисним викладачам галузевих навчальних заходів фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

ЗМІСТ

1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	4.
1.1 БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.	5.
2. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	9.
2.1. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХОВИХ ДІЙ СУЧАСНИХ	
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	10.
3. ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ	
ПРОГРАМ.....	13.
3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ АЕРОБНОГО	
СПРЯМУВАННЯ.....	15.
3.2. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВИХ ПРОГРАМ.....	16.
3.3.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ НАПРЯМКУ	
„MIND BODY”	18.
3.4.ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ПРОГРАМ....	20.
4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ	
З ДІТЬМИ.....	22.
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	28.

1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ДИСЦИПЛІНИ.

Культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я людини, яка може зберегти завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності;

Фізичне виховання у ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Для кращого розуміння суті дисципліни розглянемо її ключові слова:

Інновація – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставленні завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність педагога спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

Інноваційні технології – відносно нове поняття для сфери освіти, включаючи фізичне виховання. У останніх 10-12 років у зв'язку із зміною соціально-економічних умов в країні інтелектуалізацією багатьох видів діяльності людини, розвитком наукових досліджень в області освіти, різко зросла актуальність пошуку нових, ефективніших форм засобів, методів і технологій вчення і виховання. Це передбачає системне використання наукових досягнень для соціального і економічного розвитку суспільства, інтелектуального розвитку індивіда, вимагає створення стимул-реакцій для поширення і придбання знань, вдосконалення системи освіти.

Технологія (грецькою technology; «techne» – мистецтво, ремесло; «logos» – поняття, навчання): - сукупність знань про способи і засоби проведення виробничих (педагогічних) тобто фізкультурно-оздоровчих процесів.

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

Фізична культура – спосіб життя.

Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші;

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини.

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

1.1.БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Система фізичного виховання у закладах середньої освіти має сприяти утвердженню здорового способу життя (ЗСЖ) та виховувати здорову молодь. Таке розуміння проблеми оздоровлення нації відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, згідно з якою передбачається повна переорієнтація галузі на вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту;

- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я;
- виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя;
- набуття знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної профілактики захворювань девіантної поведінки.

Основним чинником зміцнення здоров'я населення країни сьогодні визнана активна позиція самої людини. Вчителі фізичного виховання в школі, викладачі фізичної культури у закладах освіти II-IV рівнів акредитації, батьки в сім'ї – усі разом повинні сприяти формуванню у дітей переконань вести здоровий спосіб життя і бути здоровим. Високоєфективною і доступною кожній людині формою рухової активності є **оздоровчий фітнес**. Як засіб формування здорового способу життя учнівської молоді, пріоритетами оздоровчого фітнесу, спрямованими на зміцнення здоров'я, є використання фізичних вправ для покращення фізичних кондицій організму, корекції порушень постави тіла, психологічної регуляції і саморегуляції, збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок.

Поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес поєднує в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й раціональне харчування, психоемоційну саморегуляцію, профілактику захворювань та інші чинники здорового способу життя (ЗСЖ). Узагальнено **«фітнес»** – це міра збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення оптимального функціонування усіх органів і систем організму без надмірного психічного і фізичного напруження.

Термін «фітнес» включає в себе поняття загального, фізичного і оздоровчого фітнесу.

Фітнес – оптимальний фізичний стан.

Результати занять фітнесом:

- зниження ризику захворювань серця і судин;
- корекція фігури і боротьба із зайвою вагою;
- позбавлення від безлічі комплексів і стресів;
- профілактика ішемії та атеросклерозу;
- спалювання жирів і збільшення м'язової маси;
- усунення постійне стомлюваності, напруженості, підняття настрою;
- зміцнення організму в цілому, підвищення імунітету.

Протипоказання для занять:

- висока температура тіла;

- серцево-судинні захворювання, такі як гіпертонія, гіпотонія, тахікардія, брадикардія, аритмія, аневризма, ішемія, інфаркт;
- хвороби шлунково-кишкового тракту в стадії загострення;
- хронічні захворювання печінки та нирок;
- будь-які запальні процеси в організмі і інфекції;
- хвороби ендокринної системи, наприклад, цукровий діабет;
- різні пошкодження кісток, м'язів, суглобів, сухожилів;
- розлади центральної нервової системи, психічні недуги;
- бронхіальна астма;
- варикозне розширення вен;
- онкологія.

Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає себе розумові, духовні та фізичні компоненти.

Фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Метою фізичного фітнесу є формування міцного базису для фізичного здоров'я поряд із зниженням ризику різноманітних захворювань.

До структури фізичного фітнесу входять три компоненти:

- фізіологічний фітнес (метаболічний фітнес, морфологічний фітнес, міцність кісток);
- оздоровчий фітнес (кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість, гнучкість);
- руховий фітнес (швидкість, координація, рівновага, вибухова сила).

Удосконалення **фізичного фітнесу** позитивно корелює з високим рівнем здоров'я та стійкістю щодо захворювань, високим рівнем фізичної підготовленості. Зниження рівня компонентів фізичного фітнесу, навпаки, призводить до зниження рівня здоров'я і зростання сприйнятливості щодо збудників захворювань.

Забезпечення високого рівня фізичного фітнесу досягається з допомогою фізичних навантажень, раціонального харчування і повноцінного відпочинку.

Компоненти фізичного фітнесу, які найбільш повно корелюють з високим рівнем здоров'я, позначаються терміном «**оздоровчий фітнес**». Він включає в себе передусім якості, необхідні для ефективного функціонування усіх фізіологічних систем організму шляхом підтримання ЗСЖ.

Основними компонентами оздоровчого фітнесу є кардіореспіраторна витривалість, склад тіла, сила, силова витривалість і гнучкість. Найважливішим компонентом оздоровчого фітнесу є високий рівень резервів кардіореспіраторної системи (кардіореспіраторна витривалість).

Кардіореспіраторна витривалість – здатність організму забезпечити функціонуючі м'язи достатнім обсягом кисню упродовж якнайбільш тривалого проміжку часу. Важливим індикатором рівня здоров'я людини є співвідношення жирового і чистого компонентів тіла (склад тіла). Загальновизнано, що високий відсоток жиру в тілі негативно корелює з тривалістю і якістю життя.

Силові якості людини (силовий фітнес) необхідні їй для виконання будь-яких рухових дій, для підтримання безжирового компоненту тіла та мінеральної щільності кісток.

Високий діапазон рухливості суглобів та їх ефективне функціонування, підтримання правильної постави, здійснення будь-яких рухових дій неможливе без гнучкості. Цій морфофункціональній властивості опорно-рухового апарату особливу увагу належить приділяти людям старшого і похилого віку.

Фізіологічний фітнес (Physiological fitness) – включає в себе ті компоненти фізичного фітнесу, які тісно взаємопов'язані з біологічними системами організму, і на які виразний вплив виявляє звична рухова активність. Компонентами фізіологічного фітнесу є метаболічний і морфологічний фітнес та міцність кісток, яка співвідноситься з їх мінеральною щільністю.

Показниками **метаболічного фітнесу** є рівень цукру, ліпідів та гормонів у крові. За зміною цих метаболічних показників визначають (оцінюють) ризик виникнення діабету, захворювань серця, судин тощо. Напруженість перебігу метаболічних процесів в організмі цілеспрямовано корегують шляхом зміни рівня рухової активності. Показниками морфологічного фітнесу є окружність талії та стегон, вміст жиру в організмі, локалізації жирових відкладень. Їх оцінку проводять вимірюванням шкірно-жирових складок, окружності талії, а також розрахунками індексу маси тіла, співвідношення показника окружності талії до стегон тощо.

Руховий фітнес (Motor skillrelated fitness) спрямований на розвиток рухових здібностей, необхідних для досягнення бажаних спортивних результатів. Високий рівень рухового фітнесу не має прямої кореляції з високим рівнем здоров'я. Разом з тим люди, що виконують високі обсяги фізичних навантажень, зменшуючи ризик гіпокінезії, істотно поліпшують рівень оздоровчого фітнесу. Фітнесруховою активністю передбачається заняття бігом, аеробікою, танцями, аквафітнесом, вправами для корекції маси та форми тіла тощо.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні фітнес-програми, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчокондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях.

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

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчінг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.).

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

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

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення:

для дітей;

для похилих людей;

для жінок в до- і післяпологового періоду;

для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

2.1.КЛАСИФІКАЦІЯ РУХОВИХ ДІЙ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Успішна діяльність фахівця з планування та проведення оздоровчих занять багато в чому залежить від правильної побудови комплексів вправ, які є структурною одиницею рухових дій під час уроку із сучасних фітнестехнологій.

Засоби, поширені в сучасних фітнес-технологіях, склалися та класифікувалися не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення. Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення тих, хто займається.

На певних етапах розвитку сучасних фітнес-технологій фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками:

за анатомічними ознаками;

- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;

- за функціональними ознаками;

- залежно від вихідних положень;

- за технікою виконання.

Аналізуючи роботи багатьох авторів з цього питання, знаходимо рекомендації щодо організації занять, підбору вправ, методики їх вивчення, підтримки емоційного фону на заняттях сучасних фітнес-технологій.

Коротко характеризуючи, визначимо основні види (фізичних) вправ, які застосовують під час занять:

1. Базові вправи – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, позицій тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ.

2. Танцювальні рухи – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору.

3. Вправи з предметами (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, штангами, спеціальними штангами (боді бар, памп, флексі бар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.

4. Вправи на предметах: на степ-платформі, корі (вібраційна степплатформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді, біговій доріжці.

5. Дихальні вправи – вправи, що спрямовані на регулювання правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки в дітей.

6. Формуючі вправи – вправи, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.

7. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.
8. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.
9. Порядково-дисциплінувальні вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.
10. Вправи релаксаційного характеру – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення тих, хто займається.
11. Заспокійливі вправи – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.
12. Розслаблювальні вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.
13. Інтенсивні вправи – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.
14. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.
15. Вправи на витривалість – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.
16. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.
17. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.
18. Силові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.
19. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

20. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.
21. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.
22. Спеціальні вправи – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).
23. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.
24. Вправи з противагою – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.
25. Вправи з опором – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.
26. Пасивні вправи, рухи – ті, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).
27. Вправи ігрового характеру та ті, які підвищують настрій – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у тих, хто займається, підвищення настрою та посмішку.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ.

Сучасні фітнес-програми являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопрограми, програми силового характеру, програми „Mind Body” („Розумне тіло”).

До кардіопрограм відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аква-фітнес.

Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (шейпінг, боді-білдінг, боді-памп, вправи з

вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гирями).

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

Види фітнесу:

- **Шейпінг.** Состоїт з нескладних вправ. Сприяє спалюванню жирів і корекції фігури;
- **Пілатес.** Розвиваєт пластику, витривалість, зміцнює м'язи, покращує поставу. Акцент робиться на живіт, спину і малий таз;
- **Аеробіка.** Допомогає позбутися від зайвої ваги, зміцнює серцевий і дихальну системи;
- **Йога.** Спрямована на внутрішню гармонію, підвищення енергетичного рівня, витривалості і сили;
- **Бодіфлекс.** Робиться упор на правильне дихання і розтяжку. Сприяє поліпшенню самопочуття і схудненню;
- **Фітбол.** Зміцнює м'язи живота, сідниць і спини;
- **Калланетіка.** Задействуєт всі групи м'язової тканини.

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

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

Фахівці департаменту охорони здоров'я Північної Америки рекомендують тижневий обсяг рухової активності тривалістю до 150 хв. помірної інтенсивності або до 75 хв. високої інтенсивності. Загальні рекомендації передбачають заняття

5 разів на тиждень тривалістю до 30 хв. з рівноцінною комбінацією вправ аеробного характеру, силового навантаження, а також вправ для підвищення рухливості у суглобах та хребті. Згідно цих даних, аеробна активність має тривати не менше, ніж 10 хв., а при застосуванні більш високих навантажень спостерігається кращий ефект.

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ.

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

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

Степ-аеробіка передбачає виконання вправ на спеціальній платформі висотою 10–30 см. Зміна її висоти дозволяє додатково регулювати інтенсивність навантаження для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційному розвитку м'язів ніг та нижньої частини тулуба. Вільні енергійні рухи руками та використання вільного обтяження (гантелей вагою до 2 кг) забезпечують оптимальне навантаження для м'язів верхнього плечового пояса.

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

3.2. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВИХ ПРОГРАМ.

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

Згідно рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини, силове тренування є обов'язковим складовим компонентом фітнес-програм. Інтенсивність силових занять повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримання оптимального складу тіла. Рекомендовано проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 8-10 вправ, спрямованих на тренування основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів.

Для розвитку м'язової маси та силових якостей рекомендовано застосовувати у підходах 6-8 повторень з величиною обтяжень 80–90 % від максимально можливої. Вправи виконують у середньому темпі, час руху обтяження вгору займає 4 с, вниз – 2 с.

Ефективним вважається виконання вправи за „принципом піраміди”: у першому підході вправу виконують 12 разів, у наступних двох підходах збільшують величину обтяження і повторюють вправу 8 разів, ще два підходи – по 6 разів, останній підхід виконують з величиною обтяження як у першому з повторенням 10 разів.

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

Для збільшення ефективності силового компоненту спеціалісти В. Весткотт, С. Ремсен рекомендують роздільну систему тренувань „спліт”. На

їхню думку, дана система переважно сприяє на вибрані групи м'язів у межах окремого заняття.

Основні параметри тренування силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається та зберігають свій стан тренуваності протягом 2–3-х місяців.

При дозуванні силових навантажень для жінок рекомендовано враховувати типи їх будови тіла.

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

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

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

Силове тренування для жінок **гіперстенічного** типу триває до 120 хв. Кількість повторень вправ, які виконуються у середньому і високому темпі, зростає до 15 за висхідною схемою (10, 15, 20). Час відпочинку між підходами

триває до 1 хв., але може бути збільшений в разі необхідності до 2–3-х хв. Рекомендовано проводити 3 заняття на тиждень, навантаження розподіляється аналогічно до тренувань представниць нормостенічного типу.

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

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

3.3.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ НАПРЯМКУ „MIND BODY”.

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

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

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

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

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

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

Проведення занять ґрунтується на таких принципах: концентрація уваги та інтеграція, м'язовий контроль без напруження та інтуїція, централізація, візуалізація, плавність виконання рухів, точність, правильне дихання, систематичність тренувань. Основу засобів, що використовують на заняттях складають: нахили, повороти, скручування, випади в різних напрямках, присідання, віджимання, перекати на спині, вправи на розвиток рівноваги, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини і т.п. Заняття проводять зі спеціальним обладнанням (м'ячі, фітболи, мотузки, еспандери, ізотонічне кільце, балансуєчі подушки), а також на спеціальних тренажерах (Pilates Allegro). Слід зауважити, що у даній методиці велике значення приділяється м'язам центру тіла – ділянці тулуба між діафрагмою та тазом. Положення хребта забезпечується м'язами, що його оточують, глибоко розташованими м'язами живота та м'язами тазового дна.

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

3.4.ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ПРОГРАМ.

Окрему групу складають тренування, які в Америці прийнято називати „функціональними”. Термін “functional” в перекладі з англійської означає „здатність до дії, або сприяння до призначеної мети”.

Фізіотерапевти першими почали використовувати фізичні вправи для відновлення рухових можливостей людини шляхом розвитку певних навичок та відновлювальних рухів пацієнтів, що повторювали діяльність до травми вдома, на роботі та у повсякденному житті. Враховуючи стан здоров'я сучасного населення, вирішення подібних завдань набуло величезної актуальності не

тільки для хворих людей, але й для тих, кого в медицині прийнято називати „практично здоровими”. Тому сьогодні в індустрії фітнесу широку популярність очолили програми, що враховують ідеї функціонального підходу.

Фахівці асоціації „Reebok” стверджують, що функціональне тренування дозволяє збільшити спектр виконання рухів, яким людина користується щодня у реальному житті. Шляхом засвоєння моделей правильного виконання різноманітних рухів, які людина використовує в повсякденній побутовій, рекреаційній та професійній діяльності, зменшується ризик отримання травм опорно-рухового апарату та захворювань хребта.

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

Для розвитку здатності зберігати рівновагу рекомендують базові вправи (збереження рівноваги на одній нозі, з різними положеннями і рухами рук), які передбачають відносно самостійні групи рухових дій та спеціальні вправи з конкретного виду спорту. Для вдосконалення функціонування вестибулярного, зорового та рухового аналізаторів, що забезпечують утримання рівноваги, доцільно використовувати вправи з нахилами, поворотами, вправи без зорового контролю, на обмеженій або динамічній опорі. Досягати функціонального розвитку фізичних якостей допомагає використання спеціального обладнання,

розробці та виробництву якого приділяється велика увага у сучасній фітнес-індустрії. Це великі надувні м'ячі (футболи), дошки Гравіті (Gravity), гімнастичні палиці з прикріпленими до них резиновими амортизаторами (Gym Stick), платформа (Bosu) та інші. На відміну від звичайних тренажерів вони дозволяють виконувати рухи не по заданій траєкторії, а в довільних напрямках, найприродніших для людського тіла. Такі тренування розвивають вміння виконувати рухи з оптимальною амплітудою та проявляти певний рівень силових можливостей з одночасним дотриманням динамічної рівноваги, оскільки при зміні положення тіла на нього постійно діють зовнішні сили.

Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу. Недостатній розвиток цих м'язів обумовлює нестабільність положення хребта, виникнення багатьох захворювань, що призводить до травматизму під час виконання повсякденних рухових дій та фізичних вправ. Зміцнення м'язів, які відповідають за поставу, і збереження природного положення тулуба, обумовлює зниження ризику отримання травм хребта, колінних та інших суглобів. Для зміцнення м'язів стабілізаторів рекомендовані розтягування хребта, скручування, перехресні скручування, ізометричні напруження

4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ.

Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини. Фітнес для дітей - це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, м'язи, зокрема і серце, зв'язки, імунну та нервову системи. Починати заняття можна з піврічного віку, використовуючи плавання, розтяжки, ігри, спрямовані на розвиток дрібної моторики. Післяпершого року життя дитини до програми доцільно додавати вправи для формування правильної ходьби, правильного склепіння стопи, які запобігають появі плоскостопості; розвитку дрібної моторики й оволодіння навичками рівноваги.

До програм фітнесу для дітей як перші силові вправи доцільно вводити

елементи спортивних ігор. Це сприятиме зміцненню м'язового корсета дитини і збільшенню концентрації уваги. Прикладом такої програми є «звіробіка», суть якої в наслідуванні рухів і звуків різних тварин.

Також заняття доцільно поєднувати з простими і цікавими віршиками, що сприятиме не тільки розвиткові рухових функцій, а й правильній мові та пам'яті. З 3-4 років дитина може відвідувати заняття з фітбол-аеробіки, фітнес-йоги, що впливатиме на розвиток опорно-рухового апарату фізичний і емоційний стани, буде вчити зосереджувати свою увагу. З 5-6-річного віку для дитини можна використовувати «дорослі» програми, зокрема: заняття бойовими видами мистецтв, танцями тощо. З 13-14-річного віку рекомендується починати заняття силової спрямованості. Тривалість заняття становить не більше години. Фахівці наголошують, що у фітнес-програмах для дітей заборонено використовувати вправи, які здійснюють навантаження на опорно-руховий апарат.

Сьогодні фітнес використовують як комплексну здоров'язбережувальну технологію, яка має таку відмінність: ігровий і захопливий формат занять; індивідуальні програми з урахуванням психофізичного стану дитини; відсутність системи особистісних змагань і оцінювання малу травматичність; різноманітність занять.

Основні фітнес-програми, за якими займаються з дітьми: . аеробіка; фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, хореографія, sky jumping, fly-йога тощо .

Так, заняття з дитячої аеробіки проводяться як у спортивній залі, так і у підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. Саме темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

- бігові та стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;
- нахили і присідання - на руховий апарат;
- вправи на релаксацію - на центральну нервову систему;
- вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах.

Надзвичайно широкими є можливості застосування фітбол-аеробіки на оздоровчих заняттях з дітьми. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, корекції лордозу та кіфозу тощо. Вправи, які діти виконують із вихідного положення сидячи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, невротенія, астено-невротичний синдром тощо.

Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет. Практично, це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, стибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують, окрім опорно-рухової, також серцево-судинну, дихальну системи та вестибулярну апарат, сприяють розвитку координації рухів.

Як свідчить практичний досвід фахівців, заняття створюють веселу та насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. Також під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює в помірному режимі, що є позитивним для організму дитини, який ще росте та формується.

Основна мета фітбол-аеробіки - розвиток рухових здібностей та фізичних якостей, профілактика та корекція різних захворювань. Заняття доцільно розпочинати з розроблення комплексів загально-розвивальних вправ з фітболами.

Підготовча частина, зазвичай, проводиться без м'яча. Застосовують різновиди ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які створюють позитивний емоційний настрій у дитини та сприяють підготовці організму до майбутнього навантаження.

Основна частина | передбачає виконання комплексу загально-розвивальних вправ на фітболах. Навантаження чергується з відпочинком та розслабленням. Вправи як правило, виконують з різних вихідних положень: лежачи на фітболі на

животі, на спині. Вони сприяють корекції постави, сприяють розвитку сили та витривалості. Також можна проводити ігри та ігрові вправи для створення радісної, емоційної атмосфери. Заклучна частина передбачає використання вправ на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію організму.

Комплекси фітбол-аеробіки слід урізноманітнювати елементами окремих видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футболу, спортивної, художньої та атлетичної гімнастики, акробатичними елементами тощо.

Комплекси фітбол-аеробіки слід урізноманітнювати елементами окремих видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футболу, спортивної, художньої та атлетичної гімнастики, акробатичними елементами тощо.

Для заняття з фітболами потрібно правильно добирати розмір м'ячів. Так, для дітей оптимальний розмір фітболів 45-60 см у діаметрі. Необхідно звертати увагу і на їхню пружність. Адже при легкому натисканні долонею на м'яч його поверхня має пружинити, не чинячи надмірного опору і не вгинаючись усередину. Фітболи мають бути еластичними і при повторному надуванні відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Вони виготовляються з міцної гуми та розраховані на навантаження до 70 кг. Ніпель на них має бути впаяний всередину, щоб не заважати під час занять та не травмувати шкіру. Якісні фітболи, виготовлені з гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок і мають антистатичні властивості.

Також з дітьми можна запроваджувати заняття зі степ-аеробіки. За твердженням фахівців, вона позитивно впливає на фізичний стан, що проявляється у зміцненні усіх м'язових груп, розвитку рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв'язок і сухожилів, підвищенні рівня розвитку аеробних можливостей, зміцненні серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили, гнучкості, координації рухів, тренуванні загальної і силової витривалості, сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості тощо.

Заняття зі степ-аеробіки в різних формах можна проводити і з дошкільниками, зокрема:

- як заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (тривалістю 25-35 хв);
- як частина заняття з фізичної культури тривалістю 10-15 хв;

- як комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах;
- як показові виступи дітей на святах; • як степ-розвага .

Для проведення занять з використанням степ-платформи доцільно розміщувати в шаховому порядку для кращого спостереження за дітьми. Вони спрямовані на тренування всіх груп м'язів; розвиток вестибулярного апарату, спритності, швидкості; поліпшення координації рухів. Такі заняття можуть містити елементи акробатики.

Заняття для дітей 8-13 років

Уроки мають бути спрямовані на підвищення фізичної підготовки. Діти в цьому віці люблять групові заняття та ігровий формат. Однак підбирати ігри слід за їх можливостями й фізичним розвитком.

Використовуються: естафети, вправи, пов'язані з особистим результатом, та колективні ігри з елементами баскетболу, волейболу й футболу.

У 8-13 років зміцнюється опорно-руховий апарат. Тому особливу увагу при плануванні навантаження та підбіру вправ треба приділити розвитку м'язів, що підтримують тіло в просторі: кор, спина, живіт, ноги. Вправи для профілактики плоскостопісті та формування постави.

Використовувати вправи з власною вагою та допоміжним обладнанням: гума, м'ячі тощо. Тренажери залучати ще зарано, оскільки вони не адаптовані для дітей цього віку. Уникайте вправ з осьовим навантаженням і тих, що можуть зашкодити поставі та хребту.

Використовувати рухи, які покращують координацію рухів, силові показники та зміцнюють плечовий пояс, адже в цьому віці діти найбільш вразливі.

Заняття для дітей 14-16 років

Цієї вікової групі вже можна додавати вправи в тренажерах, які підходять за фізичним станом дітей. Однак лише після мінімум 3-х місяців підготовки. Заняття мають включати в себе вправи аеробіки (степ-платформа, кардіо фітнес тощо), силової аеробіки з обладнанням.

Враховуйте, що в цьому віці відбувається стрибок у розвитку підлітків. Трубочасті кістки швидко подовжуються, однак м'язи та зв'язки завдяки своїй еластичності теж можуть подовжуватись і підтримувати опорно-руховий апарат. Хоч м'язи стають сильнішими, ніж у попередніх періодах, слід обережно й дозовано планувати навантаження, щоб не зашкодити розвитку дитячого організму.

У підлітків слабкий плечовий пояс, тому рекомендовано включати у заняття силові вправи на снарядах масового типу (перекладина, кільця, бруса...), вправи зі стаціонарним обтяженням (гантелі, гірі, штанги), вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі...), вправи без обтяжень і предметів (подолання опору власного тіла, з використанням спеціальних манжетів і поясів).

Також у цей період відбуваються зміни в статевій системі. У дівчат дозрівання починається з 12 років, а в хлопців на 1-2 роки пізніше. Гормональний фон стає нестійким, тому в дітей бувають зміни настрою на тренуванні.

З'являється більше відмінностей між тренуванням для дівчат і хлопців. Дівчата стають більш жіночними, тому для них добре підходять вправи, пов'язані з музикою, ритмікою та пластичністю. У критичні дні слід знизити навантаження на м'язи живота, прибрати стрибки та зменшити кількість швидко-силових вправ. В цей період використовувати вправи з елементами пілатесу, йоги та стретчингу.

Хлопцям в цьому віці треба збільшувати вправи на тренажерах, функціональний тренінг та адаптований кросфіт. Дуже важливо в цей період правильно планувати навантаження. Так вони будуть правильно розвиватись, і тренування не зашкодять розвитку кісткової системи та зміцненню хребта.

Щоб збільшити зацікавленість до занять ФК підлітків та зробити тренування продуктивнішим треба використовувати спортивне обладнання. Особливо в цьому віці діти люблять адаптований кросфіт, також ефективні заняття з петлями TRX. Вони різноманітні та вимагають емоційного зосередження, а діти стають сильнішими й більш скоординованими.

Також з дітьми можна запроваджувати заняття зі степ-аеробіки. За твердженням фахівців, вона позитивно впливає на фізичний стан, що проявляється у зміцненні усіх м'язових груп, розвитку рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв'язок і сухожилів, підвищенні рівня розвитку аеробних можливостей, зміцненні серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили, гнучкості, координації рухів, тренуванні загальної і силової витривалості, сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості тощо.

Заняття зі степ-аеробіки в різних формах можна проводити і з дошкільниками, зокрема:

- як заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (тривалістю 25-35 хв);
- як частина заняття з фізичної культури тривалістю 10-15 хв;
- як комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах;
- як показові виступи дітей на святах; • як степ-розвага [7].

Використання степ-аеробіки є доцільним на уроках фізичної культури, що сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я дітей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література:

- 1.Бондаренко О.В., Щекотиліна Н.Ф. Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навч. посібник, Університет Ушинського, 2025. С.211.
2. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навч.посіб., Одеса, Університет Ушинського, 2020. С.183.
- 3.Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч.посіб., Київ, НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010.С.240.
- 4.Контрерас Брет. Анатомія силових вправ з використанням обтяження ваги тіла: підручник, Україна, вид. Попурі, 2018. С.224.
- 5.Жан-Пьер Клемансо. Анатомія фітнесу: навч. посіб., Україна, вид. Попурі, 2018.С. 168.
- 6.Савіна С.А. Сучасні фітнес - програми оздоровчої спрямованості: навч.посіб., ХГАФК вид. Здоров'я та спорт, 2020. С.192

Допоміжна література:

- 1.Василенко М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах освіти: теорія та методика: навч. посіб., вид. Центр учбової літератури, Київ, 2021. С.496.
- 2.Герке Торстен. Спортивна анатомія: навч. Посіб., Україна, вид. Попурі, 2019. С.272.
3. Іваний І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.метод.посібник, Україна, 2023. С.128.
4. Осіпова І.В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість: мет.розр. ПНПУ імені К.Д.Ушинського, Одеса, 2019.С.35.
- 5.Шадимов Б.Г. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку: матеріали практичної конференції(25-27 жовтня 2020), Київ, 2020. С.592-597.
- 6.Arnold Nelson. Stretching Anatomy Paperback, 2019.Р.224.
- 7.Щекотиліна Н., Бондаренко О. Організація занять з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12) С. 492-507.

8. Ann Swanson. Science of yoga. Understand the anatomy and physiology to perfect your practice. 2018. P.216.

9. Tracy Ward. Science of Pilates. Understand the anatomy and physiology to perfect your practice. 2018. P.224.

