

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Фізичне виховання
(фітнес та аеробіка)

2025

*Рекомендовано вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.
(протокол № 4 від 30.04. 2025р.).*

Рецензенти :

Чепелюк А. В. – кандидат педагогічних наук доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Логвиненко О. С. – кандидат педагогічних наук доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Відповідальна за випуск – Кондрацька Г. Д. – професор, доктор пед. наук, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Фізичне виховання (фітнес та аеробіка) / Ярослава Максим'як, Леся Борисевич, Василь Максим'як, Роман Кушнір, Олег Слімаковський.
Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка 2025. 72 с.

Навчально-методичний посібник укладено для викладачів та студентів усіх спеціальностей відповідно до програми з фізичного виховання студентів педагогічних закладів вищої освіти. Посібник містить характеристику основних фізичних складових фітнесу, тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей, що необхідні при виборі власної програми занять, а також рекомендовані комплекси вправ з аеробіки та степ-аеробіки. Посібник може бути рекомендований студентам для самостійних занять і викладачам-тренерам.

Зміст

ВСТУП.....	4
I. Складові загального та фізичного фітнесу.....	8
1.1. Загальний фітнес.....	11
1.2. Фізичний фітнес.....	12
II. Складання власного розкладу занять фітнесом.....	15
2.1. Визначення власної постави.....	18
2.2. Тести для визначення сили та гнучкості.....	19
III. Аеробіка як одна з форм оздоровчої фізичної культури.....	27
3.1. Загальна характеристика різних видів аеробіки.....	31
3.2. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.....	31
3.3. Характерні особливості оздоровчої, прикладної та спортивної.....	34
3.4. Напрями оздоровчої аеробіки.....	36
3.5. Структура та зміст занять з аеробіки та степ-аеробіки.....	38
3.6. Основи техніки безпеки при організації занять з аеробіки.....	40
3.7. Рекомендовані комплекси вправ стандартної аеробіки.....	42
IV. Система вправ (на місці) “степ – аеробіка”.....	54
4.1. Основні рухи степ-аеробіки.....	56
4.2. Комплекси вправ степ-аеробіки.....	59
V. САМОКОНТРОЛЬ.....	67
Література.....	70

ВСТУП

Здоров'я молоді – це здоров'я нації. Це не підлягає сумніву, не потребує доведення.

Сучасний розвиток цивілізації кардинально змінює умови життя людини, що призводить до зниження резервних можливостей органів і систем, розладів механізмів саморегуляції та народження ослабленого потомства. Водночас усе більше поширюються хронічні неінфекційні захворювання, які набувають масштабів епідемії.

Медицина накопичила значний обсяг знань про фактори та передумови, що сприяють виникненню і поширенню найсерйозніших захворювань. Людство давно зрозуміло, що запобігти хворобі легше, ніж її лікувати. Проте це усвідомлення ще не закріпилося у повсякденній свідомості: здоров'я досі не займає належного місця серед пріоритетів більшості людей. На жаль, справжню цінність здоров'я багато хто починає розуміти лише тоді, коли воно під загрозою або вже частково втрачене.

У сучасних умовах людина має кардинально змінити своє ставлення до цієї важливої проблеми. Якщо раніше її позиція була пасивною, і основний акцент робився на «захист» ззовні, то сьогоднішні виклики змушують кожного діяти активно, обдуманно та відповідально. Необхідно впливати на чинники, які сприяють виникненню і поширенню хворіб, а також відновлювати та впроваджувати перевірені, безпечні методи зміцнення і збереження здоров'я. Основою розумного підходу до життя, який дає змогу оптимально використовувати генетичний потенціал для підтримки здоров'я і збільшення тривалості життя, є здоровий спосіб життя.

Принципи формування способу життя залежать від рівня розвитку цивілізації і можливостей їх використання з метою збереження, охорони та відтворення здоров'я. Методи і засоби формування здорового способу життя

мають бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадкована генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів і залежно від того, наскільки індивіду вдається реалізувати у процесі онтогенезу методи і навички здорового способу життя, залежатиме рівень біологічного і соціального прояву особистості, якості, а отже і тривалість життя.

Студентський вік є важливим етапом в індивідуальному житті, адже саме в цей період активно формуються фізичні та духовні цінності. Протягом цього відносно короткого часу в організмі відбуваються значущі зміни, які закладають основу для подальшого розвитку людини як у біологічному, так і в соціальному аспектах.

Тому дуже важливим для молодого людини є усвідомлення унікальності студентського періоду її життя, розуміння необхідності з максимальною ефективністю використати цей час для вдосконалення власних фізичних і духовних можливостей. Досягнення гармонії тіла та розуму, оволодіння сучасними методами оздоровлення, безпосереднє залучення до здорового способу життя – ось головні напрямки самовдосконалення також особистості студентів, майбутніх фахівців.

Почуваючи себе практично здоровими та фізично активними, юнаки і дівчата не виявляють зацікавленості до всього того, що стосується поняття “здоров’я”. На жаль, у нашому суспільстві ще не діють економічні важелі заохочення молоді до здорового способу життя, коли бути здоровим стає вигідно та престижно. І як відлуння цього негативного явища спостерігається вражаюче погіршення стану здоров’я майбутніх фахівців та безпосередньо пов’язаного з цим рівня фізичної підготовленості.

Навчити людину бути щасливою – неможливо, але навчити її бути здоровою треба. І в цьому навчанні вирішальна роль належить самій людині, її бажанню дотримуватися дуже простих і мудрих за своєю сутністю вимог здорового способу життя.

Беручи на себе відповідальність за стан власного здоров'я, і як конкретний прояв цієї відповідальності – початок систематичних занять фізичними вправами, молода людина отримує змогу не тільки зміцнити здоров'я та зовнішній вигляд, але й заощадити гроші, що їх може бути витрачено на лікування від захворювань, пов'язаних з малорухомим способом життя.

Назагал аспекті предмет “Фізичне виховання” займає суттєве місце у структурі навчальних дисциплін. Його особливий статус полягає у тому, що це єдиний навчальний предмет, програма якого передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою та спортом як найбільш дієвих засобів зміцнення здоров'я, фізичного та духовного самовдосконалення, підвищення працездатності майбутніх фахівців.

Варто зазначити, що більшість студентів пов'язують заняття фізичною підготовкою з прагненням підтримувати хорошу фізичну форму. Однак, на їхню думку, докладених зусиль для досягнення цієї мети все ще недостатньо. Це знаходить підтвердження у низькому рівні їхньої фізичної підготовленості. Академічні заняття приваблюють невелику кількість студентів, що дає підставу вважати їх такими, що не відповідають їхнім інтересам. Ця обставина вимагає пошуку альтернативних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання, у яких повною мірою могли б бути задоволені потреби студентів.

Регулярні заняття спортом необхідні кожному. Сьогодні загальновизнано, що профілактика хворіб є ефективнішою та вигіднішою, ніж їхнє лікування. Фізична активність не лише сприяє відновленню здоров'я, а й значно знижує ризик розвитку багатьох захворювань. Університети по всьому світу активно досліджують вплив фізичних вправ на організм. Зокрема, доведено, що правильно спланована програма занять фітнесом або загальною фізичною підготовкою допомагає:

- зменшити ризик серцево-судинних захворювань;
- знизити рівень холестерину в крові;

- нормалізувати кров'яний тиск;
- запобігти розвитку астми;
- позбутися надмірної ваги;
- поліпшити стан судинної системи.
- поліпшити роботу серця;
- позбавитися від проблем з поставою;
- поліпшити фізичні якості.

Хоча зовсім не обов'язково кожному ставати олімпійським чемпіоном, але будь-якій людині корисні фізичні вправи з невеликим навантаженням, адже треба пам'ятати, які наслідки виникають при недостатній кількості фізичного навантаження та неправильному харчуванні.

I. СКЛАДОВІ ЗАГАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ФІТНЕСУ

Для одних людей “Фітнес” означає життя без хворіб, а для інших – здатність пробігти марафонську дистанцію. Для старших людей – це здатність бути незалежними і самотійно обслуговувати себе. Численні дослідження спрямовані на розробку таких програм фізичних вправ, які відповідали б конкретним вимогам з врахуванням рівня індивідуальної фізичної підготовки оскільки навантаження, що підходять одній людині, можуть зовсім не влаштовувати іншу. У зв’язку з цим і з’явився термін “індивідуальна підготовка” або “персональний фітнес”.

Рухова активність та фізична підготовка мають велике значення для попередження захворювань серця, як і для багатьох інших аспектів життя, дозволяючи кожній людині досягти високої якості життя.

Останнім часом збільшилася диференціація понять "рухова активність", "рівень фізичної підготовки" та "здоров'я". Поширені терміни та визначення мало чим відрізняються одні від одних хоча і широко застосовуються, тому необхідно, щоб кожне поняття і термін мали чітке визначення.

Здоровий спосіб життя – це сукупність корисних звичок, спрямованих на поліпшення фізичного стану та зниження ризику серцево-судинних захворювань. Він включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, повноцінний сон, методи боротьби зі стресом, а також відмову від шкідливих звичок, таких як куріння, алкоголь і наркотики. Дотримання цих принципів сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвої енергії та поліпшенню загального самопочуття

Рухова активність – рухи всього тіла (або більшої його частини), що викликається роботою скелетних м'язів і призводить до витрати енергії.

Вправи – рухова активність, ціль якої – поліпшення певного компонента фізичного фітнесу.

Вправи низької інтенсивності – це легкі фізичні навантаження, які не викликають значного дискомфорту та не перевантажують організм. Під час їх виконання дихання стає трохи частішим, але залишається комфортним. Вони ідеально підходять для початківців, допомагають спалювати калорії та зменшувати ризик серцево-судинних захворювань.

Вправи середньої інтенсивності – це більш активні заняття, які змушують організм працювати на 60 – 85 % від можливостей. Вони можуть викликати задишку і легкий дискомфорт у нетренованих людей. Проте з часом такі вправи поліпшують витривалість та зміцнюють серцево-судинну систему.

Вправи високої інтенсивності – це дуже складні фізичні навантаження, які вимагають максимальної витривалості та силових зусиль (від 80 до 120 % функціонального резерву). Вони підходять тільки добре підготовленим спортсменам, оскільки значно навантажують організм. Перед тим, як включати їх до тренування, обов'язково треба пройти медичне обстеження, щоб уникнути ризиків для здоров'я.

Тренування – вправи, що виконуються регулярно протягом певного періоду часу.

Здоров'я – життя без основних проблем здоров'я, також вживається термін «практично здорова людина».

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості за показниками тестування, малий ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий також як хороший фізичний стан або фізична підготовленість.

Працездатність – це здатність виконувати роботу або досягати певних спортивних результатів. Інша назва – рухова активність, фізична працездатність.

Фітнес-здоров'я – склад тіла, витривалість серцево-судинної системи, гнучкість, м'язова витривалість, м'язова сила.

Фітнес-майстерність – спритність, почуття рівноваги, координація рухів, час реакції, швидкість, потужність.

Склад тіла – це загальна маса тіла, яка включає кістки, м'язи, жирові тканини, кров та внутрішні органи. Вона умовно ділиться на чисту масу тіла та жирову масу. Чиста маса тіла – це вага всіх тканин тіла, крім жирової.

Витривалість серцево-судинної системи, або аеробний фітнес – це здатність підтримувати мінімальний рівень активності за участю основних груп м'язів упродовж певного часу (мінімально 15–20 хв.) достатнього для того, щоб у серці, легенях і судинній системі пройшли сприятливі зміни.

Гнучкість визначається амплітудою та ступенем свободи рухів у суглобах.

М'язова витривалість – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

М'язова сила – це здатність долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні.

Спритність – це здатність швидко змінювати напрямок руху або розподіляти вагу тіла (напр., перенесення ваги з однієї ноги на другу) зберігаючи при цьому контроль над своїм тілом.

Почуття рівноваги визначається здатністю впевнено стояти нерухомо або пересуватися, не розхитуючись при цьому.

Координація рухів визначається здатністю точно, ритмічно і своєчасно здійснювати послідовність рухів.

Потужність – це поєднання сили та швидкості, з якою виконується рух.

Час реакції – це час, який потрібен для фізичної реакції на відповідну ситуацію.

Швидкість – це здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір [17].

1.1. Загальний фітнес

Загальний фітнес є оптимальною якістю життя. Основу такого динамічного, багатовимірного стану становить позитивне здоров'я, яке включає досягнення та підтримку необхідного рівня працездатності. Найвища якість життя містить інтелектуальну, соціальну, духовну і фізичну складові. Жвавість розуму та допитливість, доброзичливість, участь у суспільному житті, а також фізичні можливості для досягнення особистих цілей – суттєві елементи здорового способу життя. Ці складові хорошого стану здоров'я взаємопов'язані.

Спадкові обмеження. Генетика відіграє певну роль у фізичному стані та можливостях людини, але визначити, наскільки здоров'я або працездатність залежать саме від спадковості, майже неможливо. Хоча вона впливає на силу м'язів, витривалість і загальний стан організму, спосіб життя залишається ключовим фактором. Незалежно від генетичних особливостей, більшість людей можуть як підтримувати здоров'я, так і шкодити йому своїми звичками. Отже, спадковість не визначає наперед ні слабке здоров'я, ні високу фізичну форму – усе залежить від способу життя.

Фактори навколишнього середовища. Люди народжуються не тільки із закріпленими спадковими ознаками, а й зазнають впливу різноманітних умов навколишнього середовища, які по-різному впливають на їх розвиток. До факторів, що впливають на фізичну активність, фізичний стан та здоров'я, належать фізичні фактори (наприклад, клімат, висота над рівнем моря,

забруднення навколишнього середовища) та соціальні (наприклад, коло друзів, місце праці). Деякі фактори, зокрема продукти харчування, вода, яку ми п'ємо, повітря, яким ми дихаємо, впливають на нас безпосередньо: інші – наприклад, характер та поведінка людей, якими ми захоплюємось.

Певні фактори навколишнього середовища можна контролювати, оскільки існує можливість вибору різних форм розумової та фізичної діяльності. Проте всі ми по-різному обмежені теперішніми та минулими умовами навколишнього середовища. Наприклад, деякі діти отримують недостатнє харчування через особливості навколишнього середовища в місці проживання, і, очевидно, не варто думати про досягнення будь-яких інших показників гарного стану здоров'я, доки не будуть задоволені першочергові потреби у харчуванні.

Динамічний розвиток. Оптимальна якість життя вимагає від людини безперервного прагнення досягти цілей зростання та розвитку. Загальний фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя, що включає інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Здоровий спосіб життя є динамічним, багатовимірним станом, пов'язаним з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами[18].

1.2. Фізичний фітнес

Цілі фізичного фітнесу – підтримка гарної фізичної підготовленості, зменшення ризику порушень здоров'я та створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Здоровий спосіб життя спрямований на зміцнення організму та зменшення ризику хворіб. Його мета – підтримувати нормальний рівень холестерину й тиску, уникати зайвої ваги, поліпшувати роботу серця й легенів, розвивати силу, витривалість і гнучкість. Важливим аспектом також є здатність ефективно долати стрес. Завдяки правильному підходу до здоров'я можна зберігати активність і гарне самопочуття протягом усього життя.

Для підтримки працездатності необхідна ефективна трудова діяльність в повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраних видах спорту. Для ефективної повсякденної діяльності людині необхідно володіти хоча б мінімальною силою та витривалістю м'язів, гнучкістю у хребті, мати хороший стан кардіореспіраторної системи. Для занять спортом потрібні спеціальні навички та рівні рухових здібностей (спритність, рівновага, координація, витривалість, сила, швидкість), а також відповідні рухові навички для конкретного виду спорту.

Фізичні вправи високої інтенсивності та змагання з більшості видів спорту висувають екстремальні вимоги до серцево-судинної системи і пов'язані з ризиком травматизму. Зокрема, деякі учасники занять з підтримки хорошого стану здоров'я часто виявляють надмірну старанність під час виконання фізичних вправ та допускають перевищення допустимих фізичних навантажень, у наслідок чого стан їхнього здоров'я погіршується та збільшується частота отримання травм.

Ризик порушення здоров'я при малорухомому способі життя вищий, ніж ризик, пов'язаний із заняттями фізичними вправами для підтримки хорошого стану здоров'я. Для розв'язання цих проблем рекомендовано певні види медичного обстеження або певні тести перед початком програми фізичних вправ.

Під час занять будь-яким видом спорту наш організм, як правило, позитивно реагує на фізичні вправи і швидко адаптується до нових навантажень. Дуже важливо при плануванні комплексу вправ завжди починати з рівня, який відповідає вашому фізичному розвитку на даному етапі, і продовжувати у зростаючому темпі.

Регулярні тренування не обов'язково миттєво перетворюють вас у спортивну зірку, але вони обов'язково підвищують вашу здатність справлятися з повсякденною діяльністю.

Види вправ настільки ж важливі для досягнення успіху, як і частота, тривалість, інтенсивність їх виконання. Різноманітні комплекси об'єднують різні компоненти фітнесу і тому мають на меті досягнення різних результатів.

Аеробні вправи. “Аеробний” – це слово, утворене від наукового терміна, що означає “кисневий”, використовується для опису вправ, які сприяють зміцненню серцево-судинної системи і системи дихання. Вони передбачають тривале і постійне виконання вправ, в яких беруть участь основні групи м'язів.

Анаеробні вправи. “Анаеробний” означає безкисневий”. Вправи такого типу недовготривалі, але інтенсивні. Вони підвищують витривалість серцево-судинної системи і часто використовуються атлетами для того, щоб поліпшити спринтерські якості, навички в силових видах спорту і спортивні результати в загалом. Анаеробні вправи включають короткий, швидкий спринт, що найчастіше використовується в бігу, в плаванні або іграх з м'ячем [13].

II. СКЛАДАННЯ ВЛАСНОГО РОЗКЛАДУ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Для того, щоб приступити до складання власного розкладу занять, необхідно оцінити рівень власної активності.

А. Види залікової активності:

- ходьба пішки на роботу
- прогулянка пішки заради задоволення
- ходьба як частина вашої роботи
- ходьба гористою місцевістю
- заняття будь-яким видом спорту
- заняття фізкультурою
- відвідування танцкласу (або вечоринки)
- їзда на велосипеді
- плавання
- біг
- фізична або ручна праця, така, як садівництво, будівництво, робота

на присадибній ділянці.

Б. Частота.

Як часто ви займаєтесь фізичною активністю	Рейтинг
Щодня, або майже щодня	5
3–5 разів на тиждень	4
1–2 рази на тиждень	3
менше 4 раз на місяць	2
менше одного разу на місяць	1

В. Тривалість.

Як довго триває кожний період фізичної активності	Рейтинг
Більше 30 хв.	4
20–30 хв.	3
10–20 хв.	2
менше 1 хв.	1

Г. Інтенсивність.

Як ви себе відчуваєте займаючись фізичними вправами ?	Рейтинг
Важке дихання і пітливість	5
Поривчасте важке дихання і пітливість	4
Помірно важке дихання і пітливість	3
Помірно важке дихання без пітливості	2
Змін дихання немає, пітливості немає	1

Підрахуйте кількість набраних вами балів для кожного виду активності (частота x тривалість x інтенсивність = кількість балів). Наприклад, якщо у вас 3 бали за частоту, 3 – за тривалість та 2 – за інтенсивність, то загальна кількість балів складає – 18.

Бали	Рівень активності	Початкова точка вашого способу життя
20	малорухливий	1-й рівень (абсолютний початківець)
20–40	неактивний	2-й рівень (початковий)
40–60	задовільний	3-й рівень (середній)
60–80	активний	4-й рівень (середній +)
100+	дуже активний	5-й рівень (високий)

Як тільки ви визначили свій рівень активності, можете приступати до складання програми зміцнення свого здоров'я.

Відсутність мотивації та наполегливості у виконанні визначеної програми – це дві основні проблеми, з якими часто зустрічаються інструктори з фітнесу. Дуже важливо вчасно поставити собі питання: “Для чого мені це потрібно?”. Це необхідно для того, щоб знати, чого саме ви хочете домогтися завдяки заняттям фітнесу, якими є ваші особисті цілі і ваша мотивація. Як тільки ви визначитеся з причинами, через які ви хочете почати займатися, можна ставити перед собою і більш конкретні завдання. Наступним кроком повинно стати складання плану дій з використанням СМАРТ-методу.

С – специфічний, конкретний. Чітко конкретизуйте свої цілі, щоб мати ясну уяву про те, чого ви хочете досягнути.

М – підлягає вимірюванню. У перший день занять виміряйте свої параметри і запишіть. Через декілька тижнів повторіть вимірювання.

А – дія. Не думайте про вправи – дійте. Плануйте кожен крок, який необхідно зробити для того, щоб почати займатись у спортивному залі або клубі.

Р – реалістичний. Не ставте перед собою наперед нездійсненні завдання, в іншому випадку ви будете відчувати пригніченість та незадоволення через те, що не досягли поставлених цілей.

Т /timed/ – спланований за часом. Визначте конкретні часові межі і будьте при цьому реалістами. Чи дійсно ви можете скинути 10 кг за 1 тиждень? Навряд – але це ще й не бажано з позиції здоров'я, – тому відведіть місяць для досягнення цієї мети. Якщо ви не визначите конкретний час на виконання будь-якого завдання, ви можете забути про поставлену мету або йти до неї надто довго [7].

2.1. Визначення власної постави

Правильна постава (положення тіла) має велике значення не тільки при виконанні вправ, щоб уникнути травм та пошкоджень, але й у повсякденному житті. Вона забезпечує збереження здоров'я, правильне функціонування внутрішніх органів та м'язів. Погана постава може призвести до виникнення напруження в суглобах, а також викликати серйозні проблеми з хребтом. Наше тіло збудоване так, що для нього найбільш вживаним є вертикальне положення, адже це забезпечує правильну роботу організму. На жаль, більшість з нас багато часу проводять у сидячому положенні, тому м'язи, які відповідають за поставу, значно послаблюються. Це здійснює негативний вплив на роботу всього організму, робить його піддатливим до травм та пошкоджень. Погану поставу може викликати і щоденний стрес. Людей, перебувають у стані перевтоми або піддаються стресам, дуже легко впізнати за зовнішнім виглядом: плечі сутулі, шия і плечові м'язи або м'язи ніг надто напружені.

Тест на визначення постави

1. Станьте перед дзеркалом у повний зріст і роздягніться.
2. Стоячи обличчям до дзеркала, уважно подивіться на себе, як ви стоїте (дайте відповідь на запитання).
3. Поверніться до дзеркала боком і зробіть те саме.
4. Проведіть уявні лінії, які відповідають вашій поставі.

Анкета на визначення постави

Обличчям до дзеркала

1.	Чи розміщуються ваші плечі на одному рівні ?	так	ні
	Ліве плече вище (нижче)	вище	нижче
	Праве плече вище (нижче)	вище	нижче
2.	Ваші стегна – на одному рівні	так	ні
	Ліве стегно вище (нижче)	вище	нижче
	Праве стегно вище (нижче)	вище	нижче
3.	Ваші коліна – на одному рівні	так	ні

	Ліве коліно вище (нижче)	вище	нижче
	Праве коліно вище (нижче)	вище	нижче
	Колінні чашечки повернуті всередину (назовні)	всередину	назовні
4.	Ваші литки (ікри) вивернуті всередину (назовні)	всередину	назовні
5.	Ви страждаєте плоскостопістю	плоскостопість	високий підйом
	У вас високий підйом стопи, а ваші стопи вивернуті всередину чи назовні	всередину	назовні

Боком до дзеркала

1.	Ваше підборіддя виступає вперед	так	ні
2.	Ваші плечі сутулі	так	ні
3.	Чи виступає у вас нижня частина спини	так	ні
4.	Чи прогинаються ваші коліна назад	так	ні

Якщо ви побачили в себе більш ніж одну проблему з поставою, якщо це не можна виправити простою зміною свого тіла, вам потрібно звернутися до лікаря, перш ніж приступити до напружених тренувань [4].

2.2. Тести для визначення сили та гнучкості

Оцінка своєї гнучкості дасть вам ключ до розуміння того, які частини тіла потребують додаткового тренування на розтягування та збільшення рухливості. Недостатня гнучкість може призвести до травми або пошкодження під час тренування або в повсякденному житті.

Переважно проблеми з гнучкістю включають напружені (жорсткі) підколінні сухожилля, що може призвести до появи болю в нижній частині спини, особливо у людей, які займаються степ-тренуваннями, слайд-тренуваннями або аеробікою, а також напружені м'язи гомілок, що може призвести до розтягнення гомілки або ахілового сухожилля, особливо у бігунів і тих, хто займаються ходьбою.

Тести на визначення гнучкості

<i>Спрямованість тесту</i>	<i>Мета</i>	<i>Рекомендовані вправи</i>
М'язи-згиначі стегна (передня частина кульшового суглобу)	Витягнута нога, випрямлена в коліні, повинна залишатися на підлозі	Розтягнення м'язів-згиначів стегна



<i>Спрямованість тесту</i>	<i>Мета</i>	<i>Рекомендовані вправи</i>
Підколінні сухожилля (задня частина стегна). Лежачи на спині підніміть одну ногу, друга повинна залишатися на підлозі, ноги в колінних суглобах	Піднята нога повинна розміщуватися у вертикальному положенні	Розтягнення підколінних сухожиль



<i>Спрямованість тесту</i>	<i>Мета</i>	<i>Рекомендовані вправи</i>
Чотириголові м'язи, передня частина стегна. Лежачи на животі, ноги разом, повільно підтягніть п'яту до сідниць	П'ята повинна торкатись сідниць, рух має бути безболісним	Розтягнення чотириголових м'язів



Тест на гнучкість є частиною державної системи оцінки фізичної підготовленості студентів. Ця система встановлює нормативи, що визначають рівень фізичної форми населення, а також слугує показником здоров'я, активності та працездатності людини. Завдяки таким тестам можна оцінити фізичний стан і виявити аспекти, які потребують поліпшення.

Вид випробування	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	чол.	19	16	13	10	7
	жін	20	17	14	10	7

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії. Відстань між п'ятами 20–30 сантиметрів. Ступні розміщені до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер (частіше два) тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "можна" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу треба утримувати протягом 2 секунд, фіксує пальці на розмітці від 0 до 50 сантиметрів. Тест повторюється

двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. При цьому вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується [10].



Оцінка сили

Більшість проблем з поставою можна пояснити слабкістю м'язів черевного пресу. Цей тест показує, наскільки розвинуті м'язи черевного пресу, які дозволяють зберігати правильну поставу.

Тест

Лежачи на спині, на рівній поверхні або на підлозі, зігніть ноги в колінах і розведіть їх на ширину стегон, не відриваючи ступні від підлоги. Закладіть руки за голову, розвівши лікті в сторони. Не допомагаючи собі руками, повільно підніміть голову і плечі над підлогою; нижня частина спини при цьому не повинна відриватися від підлоги. Нешвидко порахуйте до 10, намагаючись зберегти нормальне дихання, після чого повільно опустіть голову і плечі на підлогу.



Рівень сили м'язів живота.

- | | |
|--|--------------|
| - не може підняти голову | дуже низький |
| - не може підняти голову і плечі | низький |
| - може утримати голову і плечі (до 10) | середній |
| - може утримати голову і плечі (довше ніж до 10) | хороший |

Рівень сили м'язів рук.

Тест на відтискання від підлоги

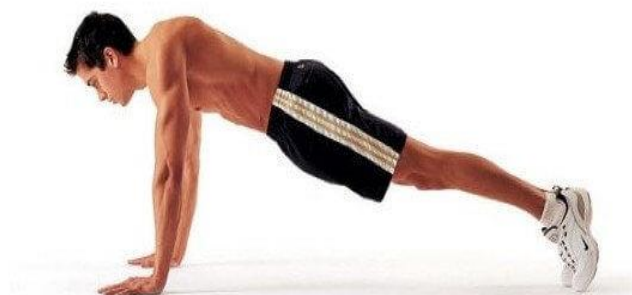
Комплектація: килимок або рушник (необов'язково)

У цьому тесті ви будете виконувати або стандартні відтискання, або модифіковані, при яких підтримуєте себе колінами. Інститут Купера розробив рейтинги цього тесту для чоловіків, які виконують відтискання, та жінок, які виконують модифіковані відтискання. Біологічно чоловіки, як правило, сильніші за жінок; модифікована методика зменшує потребу в силі верхньої частини тіла в тесті м'язової витривалості. Тому для точної оцінки витривалості верхньої частини тіла чоловіки повинні виконувати стандартні відтискання, а жінки — модифіковані. (Однак використовуючи відтискання як частину

програми силових тренувань, люди повинні вибрати техніку, яка найкраще підходить для підвищення їх рівня сили і витривалості, незалежно від статі.)

Інструкція для відтискання: почніть у положенні упор лежачи на підлозі, коли тіло підтримується руками та ногами. Для модифікованих відтискань: почніть у зміненому положенні упор лежачи на колінах, коли тіло підтримується руками та колінами. Для обох положень руки і спина повинні бути прямими, а пальці спрямовані вперед.

Опустіть груди на підлогу з прямою спиною, а потім поверніться у вихідне положення. Виконайте стільки відтискань, скільки зможете, не зупиняючись.



Чоловіки	Кількість відтискань					
	дуже погано	погано	задовільно	добре	відмінно	чудово
Вік: 18–29	<22	22–28	29–36	37–46	47–61	>61
30–39	<17	17–23	24–29	30–38	39–51	>51
40–49	<11	11–17	18–23	24–29	30–39	>39
50–59	<9	9–12	13–18	19–24	25–38	>38
60 і більше	6<	6–9	10–17	18–22	23–27	>27

Жінки	Кількість відтискань					
	дуже погано	погано	задовільно	добре	відмінно	чудово
Вік: 18–29	<17	17–22	23–29	30–35	36–44	>44
30–39	<11	11–18	19–23	24–30	31–38	>38
40–49	<6	6–12	13–17	18–23	24–32	>32
50–59	<6	6–11	12–16	17–20	21–27	>27
60+	<2	2–4	5–11	12–14	15–19	>19

Рівень сили м'язів ніг

Тест на витривалість присідання

Інструкція: поставте ноги трохи ширше, ніж на ширині плечей, руки перед собою, спина пряма. Присідайте вниз поки стегна не будуть паралельні до підлоги. Поверніться назад у вихідне положення, зберігаючи пряму спину. Виконуйте стільки присідань, скільки зможете, не зупиняючись.



кількість виконаних присідань							
чоловіки	дуже погано	погано	нижче середнього	середній	вище середнього	добре	чудово
Вік: 18–25	<25	25–30	31–34	35–38	39–43	44–49	>49
26–35	<22	22–28	29–30	31–34	35–39	40–45	>45
36–45	<17	17–22	23–26	27–29	30–34	35–41	>41
46–55	<9	13–17	18–21	22–24	25–38	29–35	>35
56–65	<9	9–12	13–16	17–20	21–24	25–31	>31
65+	<7	7–10	11–14	15–18	19–21	22–28	>28

кількість виконаних присідань							
жінки	дуже погано	погано	нижче середнього	середній	вище середнього	добре	чудово
Вік: 18–25	<20	18–24	25–28	29–32	33–36	37–43	>43
26–35	<18	13–20	21–24	25–28	29–32	33–39	>39
36–45	<7	7–14	15–18	19–22	23–26	27–33	>33
46–55	<5	5–9	10–13	14–17	18–21	22–27	>27
56–65	<3	3–6	7–9	10–12	13–17	18–24	>24
65+	<2	2–4	5–10	11–13	14–16	17–23	>23

[2]

III. АЕРОБІКА ЯК ОДНА З ФОРМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У наш час фізкультурно-спортивна спрямованість передбачає виховання фізичних якостей та оволодіння базовими (життєво важливими) рухами.

Аеробіка є одним із популярних напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на розвиток витривалості, координації, гнучкості та сили. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, поліпшенню загальної фізичної підготовки, формуванню здорового способу життя та підвищенню рівня рухових здібностей.

Ця система занять фізичними вправами спрямована на розвиток усіх фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості в їх гармонійному поєднанні, а також на виконання різних комплексів вправ під музику.

Сьогодні інтерес до здорового способу життя різко зріс: будуються спортивні комплекси, відкриваються нові напрями спортивних секцій, збільшується кількість охочих займатися спортом і вести здоровий спосіб життя. Аеробіка наразі є актуальним видом фізичної культури.

Термін «аеробний» (від грецького кореня «аеро» – «повітря» і «біос» – «життя») означає «той, що живе в повітрі» або «той, що використовує кисень». Аеробні вправи належать до тих видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони висувають організму вимоги, які змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються позитивні зміни в легенях, серці та судинній системі[6].

Оздоровча аеробіка – це вид аеробіки, в якій використовуються комплекси загальнорозвивальних вправ (ЗРВ), що виконуються під музику, без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, з великою амплітудою рухів рук, ніг, тулуба, легко, емоційно та зі свободою імпровізації.

Метою оздоровчої аеробіки є формування стійкої мотивації до здорового способу життя, зміцнення організму, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, розвиток сили і загальної витривалості, удосконалення гнучкості та координації рухів.

Фітнес-аеробіка. Кожна людина, яка захоплюється оздоровчою аеробікою, може обрати собі зручні та приємні оздоровчі програми, які передбачають більші або менші тренувальні навантаження. Проте перед тим, як розпочати заняття тим чи тим популярним напрямом аеробіки, необхідно оцінити свої можливості (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості тощо).

Оздоровча аеробіка підходить для людей будь-якого віку, але новачкам варто пам'ятати про необхідність поступового збільшення навантаження, яке повинно бути помірним. Надмірні навантаження можуть спричинити травми або порушення функцій організму, тоді як занадто низька інтенсивність не дасть бажаного ефекту. Найкращих результатів можна досягти при систематичних заняттях під керівництвом кваліфікованих тренерів, які враховують інтереси та можливості кожного.

Оздоровча аеробіка відіграє важливу роль у житті людей, які ведуть малорухливий спосіб життя. Вона спрямована не тільки на тренування серцево-судинної та дихальної систем, а й на зміцнення м'язів і підтримку загального тону організму. Особливо рекомендується людям із зайвою вагою, оскільки такі тренування ефективно спалюють калорії, займаючи при цьому небагато часу.

Вплив занять аеробікою на організм людини.

Заняття аеробікою позитивно впливають на всі системи організму:

Серцево-судинна система:

- збільшення розмірів серцевого м'яза;
- підвищення сили скорочень міокарда;
- збільшення об'єму крові, що перекачується за одне скорочення;
- зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою;

- розширення коронарних судин, покращення капілярної мережі;
- зниження ризику стенокардії та ішемічної хвороби серця;
- зниження рівня холестерину та поліпшення його розщеплення в печінці.

Дихальна система:

- збільшення функціонального об'єму легень під час занять;
- поліпшення кровопостачання легень;
- підвищення життєвої ємності легень (ЖЄЛ).

Ендокринна система:

- збільшення маси та функціональної активності деяких залоз;
- поліпшення регуляції обміну речовин завдяки підвищеній чутливості тканин до гормонів.

Травна система:

- зменшення внутрішньочеревного жиру;
- поліпшення роботи шлунково-кишкового тракту за рахунок "масажу" органів черевної порожнини;
- зміцнення імунної системи.

Опорно-руховий апарат:

- збільшення щільності кісткової тканини, що підвищує стійкість до переломів;
- поліпшення гнучкості суглобів;
- зміцнення зв'язок і сухожиль;
- збільшення м'язової маси та витривалості.

Показання та протипоказання до занять аеробікою.

Перед початком занять треба проконсультуватися з лікарем, оскільки аеробні тренування мають як показання, так і протипоказання.

Показання:

- недостатня фізична активність у повсякденному житті;
- зниження м'язового тону;

- необхідність загального зміцнення організму;
- ослаблений імунітет та профілактика захворювань;
- стреси, дратівливість, емоційна перевтома;
- зайва вага або ожиріння на початкових стадіях.

Протипоказання:

- захворювання серцево-судинної та дихальної систем;
- гострий період хронічних або інфекційних захворювань;
- онкологічні захворювання, тяжкі форми діабету;
- тахікардія, часті напади стенокардії.

На заняттях аеробікою передбачене високе фізичне навантаження, тому навіть за відсутності проблем зі здоров'ям важливо прислухатися до свого стану. Біль у грудях, задишка, запаморочення, слабкість, головний біль чи нудота – це привід негайно припинити тренування.

Негативний вплив аеробних вправ.

Негативний вплив аеробних вправ зазвичай пов'язаний із порушенням загальних принципів тренувального процесу, таких як:

- різке збільшення навантаження без поступової адаптації;
- вибір вправ без урахування індивідуальних особливостей.

Неправильні тренування можуть спричинити проблеми із серцево-судинною системою (наприклад, дистрофію міокарда) або травми опорно-рухового апарату (болі в суглобах, запалення зв'язок тощо). Проте якщо займатися правильно та під керівництвом фахівців, оздоровча аеробіка забезпечує не лише загальне зміцнення здоров'я, а й можливість вибіркового впливу на різні системи організму залежно від потреб кожної людини [19].

3.1. Загальна характеристика різних видів аеробіки

Уся аеробіка поділяється на три основні види: оздоровча, прикладна та спортивна.

Оздоровча аеробіка – це міжнародний узагальнений термін для позначення рухової активності, який включає понад 200 різних напрямів і стилів. Як зрозуміло з назви, основна мета – поліпшення самопочуття та зміцнення здоров'я. Оздоровча аеробіка є частиною масової фізичної культури, що передбачає регульоване фізичне навантаження.

3.2. Класифікація видів оздоровчої аеробіки

Оздоровча аеробіка поділяється за ключовими критеріями, які визначають її спрямованість, методи проведення, інтенсивність, вікову категорію та інші характеристики.

1. За цільовою спрямованістю:

Кондиційна (загальне зміцнення фізичного стану)

Рекреаційна (для відпочинку, зняття стресу)

Реабілітаційна (відновлення після хворіб, травм)

Профілактична (запобігання захворюванням)

Шоу-аеробіка (виступи, фестивалі, конкурси)

2. За організаційно-методичною формою:

Урочна (заняття за розкладом)

Неурочна (самостійні тренування)

Колове тренування (серії вправ з повторенням)

3. За використанням фізкультурно-спортивних засобів:

Класична аеробіка

Танцювальна аеробіка

З елементами бойових мистецтв та єдиноборств

З елементами йоги або ушу

4. За фізичними якостями:

Анаеробна (силова)

Аеробна (витривалість)

Комплексна (різносторонній вплив)

5. За інтенсивністю навантаження:

Низька

Середня

Висока

Комплексна

6. За анатомічною спрямованістю:

Для ніг та тазового поясу

Для тулуба

Для всього тіла, рук і плечового поясу

7. За віковими групами:

Дитяча

Підліткова

Для людей середнього віку

Для літніх людей

Змішана

8. За статевою належністю:

Чоловіча

Жіноча

Змішана

9. За місцем проведення:

У спортивному залі

На відкритому повітрі (на снігу, льоду тощо)

У воді (аквааеробіка)

Комплексна

10. За кількістю учасників:

Індивідуальні (без тренера)

Персональні (з тренером)

Групові

11. За біомеханічними особливостями:

З безопорною фазою

З опорою

Змішана

12. За технічним оснащенням:

Без предметів та обладнання

З використанням предметів (скакалка, м'яч, гімнастична палиця тощо)

З гантелями, штангою

З гумовим амортизатором, еспандером

Степ-аеробіка (заняття на платформі)

Слайд-аеробіка (ковзання на спеціальній поверхні)

Резист-А-бол-аеробіка (вправи з фідболом)

Сайкл-аеробіка (заняття на велотренажерах)

Кенгуру-аеробіка (заняття у спеціальних черевиках Kangoo Jumps)

Комплексна

Сучасна оздоровча аеробіка охоплює всі можливі види занять завдяки широкій класифікації. Нові напрями легко вписуються у вже існуючу систему, розширюючи певні категорії. Велика кількість методів та засобів дозволяє адаптувати аеробіку під потреби кожної людини – від дітей до літніх людей, від новачків до професіоналів.

Отже, оздоровча аеробіка є універсальним засобом підтримки здоров'я та фізичної активності, доступним для всіх, незалежно від віку, рівня підготовки чи місця проведення занять [12].

3.3. Характерні особливості оздоровчої, прикладної та спортивної аеробіки

Оздоровча аеробіка

Головною особливістю оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, під час якої підтримується робота серцево-судинної та дихальної систем на певному рівні. Ключовий показник ефективності – максимальне споживання кисню. Оптимальне фізичне навантаження досягається, коли частота серцевих скорочень (ЧСС) перебуває у цільовій зоні пульсу – 60–90 % від максимального ЧСС.

Людам із низьким рівнем підготовки помірне навантаження відповідає швидкій ходьбі.

Прикладна аеробіка

Використовується у виробничій та професійній діяльності, допомагаючи адаптуватися до фізичних вимог певної роботи.

На великих підприємствах використовується для підготовки нових працівників до конвеєрної роботи. Використовується у спорті як допоміжний засіб (наприклад, аеробоксинг), у лікувальній фізкультурі (кардіофанк), у шоу-програмах, групах підтримки спортсменів та черлідінгу.

Сфера застосування:

Професійна підготовка працівників

Рекреаційні заходи

Підготовка спортсменів

Реабілітація (у тому числі спорт для людей з інвалідністю)

Спортивна аеробіка

Спортивна аеробіка – це вид спорту, що отримав розвиток з оздоровчої аеробіки та зберіг її базові рухи. Офіційно визнана у 1995 році, коли була заснована Міжнародна федерація спортивної аеробіки. У 2006 році в Сан-Дієго (США) проведено перший чемпіонат світу.

Основні особливості спортивної аеробіки:

Виконання неперервного комплексу вправ високої інтенсивності

Включення ациклічних рухів, складних координаційних елементів і акробатики

Використання музичного супроводу

Високі вимоги до витривалості, сили, гнучкості та координації

За фізичним навантаженням спортивну аеробіку можна порівняти з бігом на 800 метрів – екстремальне фізичне навантаження у зоні змішаного (аеробно-анаеробного) енергозабезпечення.

Різновиди спортивної аеробіки:

Індивідуальні виступи

Змагання у парах, трійках і групах

Фітнес-аеробіка

Фітнес-аеробіка – це естетичний командний вид спорту, який об'єднує спорт і мистецтво. Заснована у 1995 році Міжнародною федерацією спорту, аеробіки та фітнесу (FISAF).

У 2012 році організація перейменована на FISAF International.

Відмінність від спортивної аеробіки:

Відсутність травмонебезпечних елементів

Поєднання гімнастичних і танцювальних рухів

Використання степ-аеробіки, елементів хіп-хопу

Фітнес-аеробіка популярна серед дітей, підлітків та молоді

Виступи на змаганнях і шоу-програмах стимулюють інтерес до занять спортом і мотивують до здорового способу життя.

Аеробіка є важливою складовою фізичної культури, включаючи оздоровчі, прикладні та спортивні напрями. Вона застосовується як ефективний інструмент розвитку фізичних якостей, покращення здоров'я, професійної підготовки та спортивних досягнень. Спортивна та фітнес-аеробіка стають

дедалі популярнішими у світі, пропагуючи активний спосіб життя та естетику руху [12].

3.4. Напрями оздоровчої аеробіки

Наприкінці ХХ століття з'явилося багато нових програм і тренувань для прихильників оздоровчої аеробіки. Вони відрізняються рівнем фізичного навантаження, рухами та використанням спеціального обладнання (амортизатори, обтяжувачі, ковзаючі поверхні, гантелі тощо).

Головна особливість – можливість вибору напрямку залежно від інтересів, стану здоров'я та фізичної підготовки.

У таблиці наведено найпопулярніші напрями оздоровчої аеробіки.

1. Напрями без використання спеціального обладнання

№	Назва	Характеристика	Примітки
1	Класична (базова) аеробіка	Класична (базова) аеробіка. Поєднання загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, бігу, стрибків під музику (120–160 уд/хв).	Low Impact – низько інтенсивна аеробіка; High Impact – високо інтенсивна аеробіка.
2	Танцювальна аеробіка	Поєднання аеробіки та сучасних танцювальних стилів.	Варіанти: фанк-аеробіка, сальса-аеробіка, хіп-хоп-аеробіка, афро-джаз-аеробіка.
3	Тай-бо	Аеробіка з елементами боксу, кікбоксингу, дзюдо, ушу	Висока інтенсивність тренування.
4	Йога-аеробіка	Поєднання асан йоги з класичними аеробними вправами.	Основний ефект – робота з психікою, концентрація уваги, тонізація внутрішніх органів.

2. Напрями з використанням спеціального обладнання

№	Назва	Характеристика	Примітки
1	Степ-аеробіка	Вправи виконуються на спеціальних платформах різної висоти (15–25 см).	Збільшення висоти на 5 см підвищує ЧСС на 10–12 уд/хв.
2	Фітбол-аеробіка	Виконання базових рухів сидячи або лежачи на великому гумовому м'ячі.	Діаметр м'яча: 55–75 см – для дорослих, 35–45 см – для дітей.
3	Слайд-аеробіка	Вправи імітують рухи ковзанярів, використовується спеціальна ковзаюча дошка.	Підвищене навантаження на м'язи ніг і серцево-судинну систему.
4	Сайкл-аеробіка	Заняття на велотренажерах Використовуються різні режими навантаження.	Тренування без опори на руки, з опорою на руки, на зігнуті руки, без опори на сидіння.
5	Памп-аеробіка	Вправи зі штангою або спеціальними грифами, спрямовані на розвиток сили.	Використовуються спеціальні металеві палки або гриф від штанги.
6	Терра-аеробіка	Вправи з використанням гумових амортизаторів для підвищення навантаження.	Високоінтенсивне кардіотренування.
7	Аквааеробіка	Виконання вправ у воді (басейн, глибока або мілка вода).	Виконання вправ у воді (басейн, глибока або мілка вода).
8	Босу-аеробіка	Виконання вправ на спеціальній півсферичній платформі (BOSU).	Зміцнює м'язи-стабілізатори та покращує рівновагу.
9	Кік-аеробіка	Високо інтенсивне тренування з навантаженням на хребет і суглоби.	Використовується скакалка, тай-бо, силові вправи.

Загалом існує понад 200 напрямів оздоровчої аеробіки. Сучасні програми дозволяють поєднувати кардіонавантаження, силові вправи, танцювальні рухи,

йогу, бойові мистецтва тощо. Використання додаткового обладнання (м'ячів, платформ, тренажерів, еспандерів) розширює можливості тренувань. Оздоровча аеробіка доступна людям будь-якого віку та може адаптуватися під індивідуальні фізичні можливості [12]

3.5. Структура та зміст занять з аеробіки та степ-аеробіки

Заняття з оздоровчої аеробіки та степ-аеробіки складаються з трьох основних частин:

1. Підготовча (Warm up)
2. Основна (Aerobics + floor work)
3. Заключна (Cool down)

1. Підготовча частина (Warm up)

Мета:

Поступове збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС)

Підвищення температури тіла

Підготовка м'язів і суглобів до подальшого навантаження

Посилення кровообігу та насичення м'язів киснем

Що входить у розминку:

Локальні вправи для шиї, плечей, тазу, ніг

Базові кроки без стрибків

Легка динамічна розтяжка (2–3 хв)

Тривалість: 8–12 хвилин (10–15 % загального часу заняття).

Рівень ЧСС: 50–60 % від максимального.

Темп музики: 124–136 уд/хв.

2. Основна частина (Aerobics + floor work)

Мета:

Розвиток витривалості, координації, сили

Спалювання калорій та зменшення жирової маси

Поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем

Тривалість: 40 хвилин (75–80 % заняття).

Рівень ЧСС: 60–90 % від максимального.

Темп музики: 130–160 уд/хв.

Структура основної частини:

Аеробна частина – вивчення базових рухів, їх поєднання в комбінації

Силові вправи (Floor work) – зміцнення м'язів тіла

Рівні інтенсивності:

1. Низька інтенсивність (Low intensity) – ЧСС 120–148 уд/хв (легкі рухи)

2. Середня інтенсивність (Middle intensity) – ЧСС 136–168 уд/хв

3. Висока інтенсивність (High intensity) – ЧСС 154–200 уд/хв (складні комбінації)

ВАЖЛИВО!

Якщо ЧСС перевищує 180 уд/хв, необхідно поступово знижувати інтенсивність. При різкій зупинці можливе запаморочення через накопичення крові в ногах.

3. Заключна частина (Cool down)

Мета:

Плавне зниження ЧСС до норми

Розслаблення м'язів і відновлення

Зменшення стресу

Тривалість: 5–10 хвилин.

Темп музики: 90–110 уд/хв.

Що входить у Cool down:

Легкі рухи для нормалізації пульсу

Розтяжка основних м'язових груп

Дихальні вправи

ЧСС в кінці заняття має бути 60 % від максимального рівня.

Стретчинг зменшує ризик болю в м'язах після тренування.

Висновки. Три основні частини заняття – розминка, основна частина, заминка.

Оптимальна ЧСС – 60–90 % від максимального.

Силові вправи спрямовані на зміцнення м'язів, розвиток витривалості.

Заключна частина допомагає плавно перейти до стану спокою.

Дотримання структури заняття – запорука ефективності та безпеки тренування! [15].

3.6. Основи техніки безпеки при організації занять з аеробіки

На заняттях аеробікою важливо дотримуватися правил безпеки, щоб уникнути травм і забезпечити ефективне тренування.

1. Фактори безпеки

Зовнішні : приміщення має відповідати санітарно-гігієнічним нормам (добре провітрюватися, мати спеціальне покриття підлоги, дзеркала). Безпечний інвентар (фітнес-обладнання повинно відповідати стандартам). Зручний спортивний одяг і взуття, які не обмежують рухи. Кваліфікований інструктор, який контролює правильність виконання вправ.

Внутрішні: відсутність захворювань серцево-судинної системи та травм (або наявність медичного дозволу на тренування). Достатня фізична підготовленість (баланс сили, гнучкості). Правильна техніка виконання рухів. Дотримання оптимального рівня навантаження та регулярність занять.

2. Гігієнічні вимоги до обладнання та приміщень

Приміщення для занять повинно відповідати таким вимогам:

Площа залу – не менше 6 м² на людину.

Вентиляція: подача не менше 80 м³ повітря на годину на людину.

Температура повітря – 15–21°C.

Вологість повітря – 35–60 %.

Освітлення – природне або штучне (не менше 150 лк).

Підлога – рівна, неслизька, еластична.

Одна зі стін має бути дзеркальною, щоб можна було контролювати техніку рухів.

Кондиціонери і акустична система для музичного супроводу.

Прибирання:

Щоденне вологе прибирання.

Раз на тиждень – генеральне прибирання (миття підлоги, стін, інвентарю).

Медичний пункт має розташовуватися поруч із спортивним залом.

3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття

Одяг для занять аеробікою повинен бути:

Зручним і легким.

Функціональним – не сковувати рухи.

Пропускати вологу (синтетичні матеріали з ефектом терморегуляції).

Лайкра – найкращий матеріал, оскільки він еластичний і зменшує ризик травм.

Рекомендації щодо вибору одягу:

Для класичної, степ-аеробіки, танцювальних стилів – майка + штани.

Для йога-аеробіки, пілатесу – легінси, які дозволяють інструктору краще бачити роботу м'язів.

Важливо: Не одягати надто багато речей! Тіло повинно дихати, щоб уникнути перегріву.

Вимоги до взуття:

Фіксація п'ятки – запобігає неправильному положенню стопи.

Амортизаційна підкладка під п'яткою – знижує навантаження на ахіллове сухожилля.

Спеціальні вставки – стабілізують рух стопи (важливо для людей з О- або Х-подібною формою ніг).

Правильний розмір – між задником кросівка і п'яткою повинен проходити один палець.

Дотримання правил безпеки та гігієни – запорука ефективного та безпечного тренування. Важливо стежити за своїм самопочуттям, правильно підбирати інтенсивність навантажень. Якісне спортивне обладнання, комфортний одяг і зручне взуття – основа безпечних занять аеробікою [15].

3.7. Рекомендовані комплекси вправ стандартної аеробіки

Перш ніж приступити до занять за рекомендованим комплексом, потрібно вивчити основні види рухів для різних груп м'язів: рук, шиї, плечового поясу, тулуба та ніг. Перші дні, а можливо й тижні, підуть на підготовчу роботу, зате ви правильно засвоїте вправи. Це дуже важливо! Тільки правильне використання гарантує ефективність та користь вправ. При розучуванні вправ стандартної аеробіки та степ-аеробіки зберігайте таку послідовність:

- уважно прочитайте опис вправи та методичні вказівки по техніці її виконання;
- спробуйте виконати вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні та заключні положення, без музичного супроводу;
- далі спробуйте виконати вправу під музику, повільно, через такт, а пізніше на кожен такт.
- Пам'ятайте, що всі вправи повинні виконуватись в обидві сторони.

Коли ви будете без труднощів виконувати кожний рух і з легкістю переходити від одного до іншого, можна приступати до стандартних вправ.

Почніть з того, що поставте ноги на ширину стегон, злегка зігнувши їх в колінах, і намагайтеся зберігати цю позу під час виконання рухів. При виконанні перших 5-ти вправ ноги повинні залишатися на місці.

Основні рухи

1, 2. Колові рухи плечима. Обертайте плечима назад. Відчуйте, як ваші плечі розминаються (на 4 рахунки). Повторіть рухи, обертаючи плечима вперед.

3. Поперемінне потягування (піднімання рук вгору). Поперемінно піднімайте руки вгору (на 4 рахунки). Зверніть увагу на те, щоб хребет залишався випрямленим.

4. Оберти стегнами. Обертайте стегнами в одному напрямку (на 4 рахунки), після чого повторіть рухи в оберненому напрямку. Ноги тримайте в напівзігнутому положенні.

5. Повороти корпусу. Поставте ноги на ширину стегон і акуратно робіть повороти корпусом. Рухи виконуйте до упору (на 2 рахунки). Ноги повинні бути напівзігнутими, коліна нерухомі. Повторіть повороти в різні сторони.

6. Згинання ніг. Ноги на ширині стегон і намагайтесь утримувати коліна в такому положенні, щоб вони були над пальцями ніг. Коліна не повинні зближуватися. На 2 рахунки присядьте і на 2 рахунки випряміться.

7. Ходьба на місці. Намагайтесь зберігати вертикальну поставу і ставте ногу на повну ступню, без нажиму (на кожний рахунок).

8. Крок ногою в бік. Не тупайте ногами і не відводьте сідниці під час ходьби (на кожний рахунок).

9. Виставляємо ногу вперед. Виставляйте поперемінно; ноги вперед, витягнувши пальці і торкаючись перед собою підлоги (на 2 рахунки для кожної ноги). Слідкуйте за поставою.

10. Відставляємо ноги в сторони. Поперемінно відставляємо ноги в сторони (на 2 рахунки). Не згинайте ноги в колінах.

11. Піднімання ніг перед собою. Руки на поясі. Піднімаємо зігнуту в коліні ногу перед собою. Виконайте вправу поперемінно кожною ногою на 2 рахунки.

12. Різкий мах ногою вперед. Не піднімайте високо ногу, але рух має бути різким і сильним. Виконуйте поперемінно кожною ногою на 2 рахунки.

13. Мах ногою в бік. Слідкуйте за поставою і не піднімайте ногу надто високо. Виконуйте рухи в різні боки на 2 рахунки.

14. Торкаємося п'ятками сідниць. Різким рухом згинаючи ноги назад, намагайтесь дістати п'ятками до сідниць (на 2 рахунки для кожної ноги).

15, 16. Присідання та торкання п'ятами сідниць. Виконуйте той же самий рух, що у вправі 14, але в проміжках між махами ноги назад присідайте на напівзігнутих ногах.

17, 18, 19. Неглибокі присідання. Поставте ноги разом. Потім відведіть ногу в бік і зігніть ноги в колінах. Знову поставте ноги разом (всього на 4 рахунки) і повторіть рух в інший бік. Слідкуйте за положенням колін і не згинайте спину.

20, 21, 22. Поперемінні випади з поворотом. Переконайтесь; що ваші коліна розміщені на одній лінії з пальцями ніг і розверніть корпус в один бік, а потім в інший (на 2 рахунки). Перед кожним поворотом повертайтеся у вихідне положення (ноги разом).

23. Низькі присідання. Зробіть рух, відвівши сідниці назад, так ніби ви намагаєтесь сісти на стілець. Присядьте так низько, як тільки зможете, але при цьому стегна мають залишатися вище ніж коліна. На 2 рахунки присідайте і на 2 – випрямляйтесь. Підтягніть живіт, не викривляйте хребет і не опускайте плечі вперед.

24, 25. Бокові присідання. Зробіть крок у бік. Коліна повинні залишатися над пальцями ніг, повторіть рух, так ніби ви сідаєте на стілець. Хребет має залишатися прямим. З'єднайте ноги разом, перш ніж повторювати рух іншою ногою (в інший бік). Присідайте на 2 рахунки і на 2 випрямляйтесь.

Вказівки з техніки виконання вправ

- Слідкуйте за своєю поставою.
- Слідкуйте за тим, щоб ваші коліна завжди були на одній лінії з пальцями ніг, і тримайте їх у напівзігнутому положенні, щоб зменшити навантаження на нижню частину спини.

- Під час присідань слідкуйте за тим, щоб коліна не зближувались, вони мають бути над пальцями ніг.
- Не тупайте ногами під час ходьби на місці. Ногу ставте м'яко.
- Не вигинайте нижню частину спини, виконуючи ходьбу на місці або піднімаючи ноги. Слідкуйте за положенням стегон і не піднімайте ноги.

Основні вправи

Формат	Приблизний час
Розігрів і розтягнення	5 хв.
Аеробіка	15 хв.
Охолодження і розтягнення	2–3 хв.
Силові вправи	4 хв.
Розтягнення після закінчення тренувань	4 хв.
Релаксація	на ваш вибір.

Розігрів 1: пульс частішає (1 хв.)

Темп музики 125 – 135 уд/хв.

Вправа	На рахунок	Загальний рахунок
Ходьба на місці x 16	1	16
Виставляємо ногу вперед x 8	2	16
Крок ногою в бік x 8	1	8
Крок ногою на місці x 8	1	8
Піднімання ніг перед собою x 8	2	16
Ходьба на місці x 8	1	8
Піднімання ніг перед собою x 8	2	16
Крок ногою в бік x 8	1	8
Торкаємось п'ятами сідниць x 8	2	16
Ходьба на місці x 8	1	8
Крок ногою в бік x 8	1	8

Розігрів 2: робимо розминку (1 хв.)

Вправа	На рахунок	Загальний рахунок
Оберти плечима назад x 4	4	16
Оберти плечима вперед x 4	4	16
Перемінне витягування рук вгору x 4	4	16
Колові рухи стегнами x 4	4	16
Повороти корпусом x 8 (у два боки)	2	16

Згинання ніг х 4	4	16
Ходьба на місці х 16	1	16
Виставляємо ногу вперед х 8	2	16

Розминку починайте з того, що поставте ноги на ширину стегон і злегка зігніть у колінах. Повторіть вправи для розігріву “1” ще раз (2 хв.).

Розігрів 3: робимо розтягнення

1. Розтягнення нижньої частини спини. Ковзаючим рухом опустіть руки, доки вони не торкнуться колін. Ноги залишаються в напівзігнутому положенні, втягніть живіт, вигніть спину “колесом”, а плечі подайте вперед. Порахуйте до 8. Тепер випряміть спину так, щоб хребет і шия утворили рівну лінію, і знову порахуйте до 8. Повторіть ще раз.

2. Розтягнення підколінного сухожилля. Ковзаючим рухом поставте одну ногу перед собою на повну стопу. Для рівноваги обіпріться руками на стегна, але не сильно на них тисніть. Зігніть опорну ногу в коліні і нахиліться вперед, утримуючи хребет в прямому положенні, доки не відчуєте, що у вас напружилася внутрішня сторона стегна прямої ноги. Не відпускайте коліно. Порахуйте до 16 і змініть положення ніг, повторивши вправу ще раз.

3. Розтягнення чотириголового м'язу. Як опору можна використовувати спинку стільця або стіну. Підніміть зігнуту ногу назад торкнувшись п'ятою до сидниць, причому коліна повинні бути разом. Опорну ногу можна злегка зігнути. Взявшись за п'яту (але не за пальці), обережно підтягніть ногу до сидниць і одночасно подайте таз вперед. Ви повинні відчути напруження, яке поширюється від верхньої частини стегна до передньої. Порахуйте до 16, після чого змініть ноги. Слідкуйте за поставою.

4. Розтягнення гомілки. Заведіть одну ногу за другу і злегка зігніть ноги в колінах. Утримуйте верхню частину тіла у вертикальному положенні. Порахуйте до 16, потім змініть ноги і повторіть вправу. Для виконання більш складного варіанту цієї вправи, поставте ногу на пальці і повільно нею рухайте, якби ковзаючи. одночасно натискаючи на підлогу.

5. Розтягнення зовнішньої сторони стегна. Заведіть ліву ногу за праву, при цьому стопи повинні повністю стояти на підлозі, ноги треба злегка зігнути. Після цього нахиліть корпус трохи вліво, перенісши вагу тіла на праве стегно. Порахуйте до "16" і повторіть вправу в іншу сторону.

6. Розтягнення внутрішньої сторони стегна. Поставте злегка зігнуті ноги на ширину стегон, пальці ніг спрямовані вперед. Перенесіть вагу на ліву ногу, випрямивши при цьому праву. Нахиліться при цьому вперед, доки не відчуєте, як напружилася внутрішня частина стегна. Порахуйте до 16, після чого змініть ноги і повторіть вправу.

7. Розтягнення гомілок. Поставте ноги на ширину стегон і розверніть корпус в сторону. Зігніть передню ногу, а другу ногу відставляйте доти доки не відчуєте напруження гомілки. Не відривайте ніг від підлоги, коліна і пальці ніг мають бути на одній лінії. Порахуйте до "16". Тепер зігніть задню ногу, утримуючи п'яту на землі. Ви повинні відчувати, як напруження йде вниз по гомілці.

СТАНДАРТНА АЕРОБІКА 1

Темп музики 128 – 140 уд/хв.

Кожна вправа триває одну хвилину, але для того, щоб досягти потрібного результату, виконуйте її стільки разів, скільки вказано в таблиці.

Стандартний комплекс вправ аеробіки 1

Приблизний час 1 хв.

<i>Вправи</i>	<i>На рахунок</i>	<i>Загальний рахунок</i>
Ходьба на місці x16	1	16
Крок на місці в бік x 16	1	16
Крок ногою на місці x 16	1	16
Крок ногою в бік x 8	1	8
Крок ногою на місці x 8	1	8
Крок ногою в бік x 4	1	4
Крок ногою на місці x 4	1	4
Крок ногою в бік x 4	1	4
Крок ногою на місці x 8	1	4
Крок ногою в бік x 2	1	2
Крок ногою на місці x 2	1	2

Крок ногою в бік х 4	1	4
Крок ногою на місці х 8	1	8
Поперемінне піднімання ніг перед собою х 8	2	16
Поперемінне переставляння ніг вперед з торканням підлоги пальцями	2	16

Повторіть стандартний комплекс вправ 1 ще раз для всіх рівнів (2 хв.).

СТАНДАРТНА АЕРОБІКА 2

Приблизний час: 2 хв.

Вправи	На рахунок	Загальний рахунок
Поперемінне відставляння ніг в сторону х 8	2	16
Поперемінні повороти тулуба в сторони х 8	2	16
Ходьба на місці х 8	2	16
Відставляємо ногу в сторону, руки зігнуті в кулаки х 8	1	8
Ходьба на місці х 8	1	8
Присідання на широко розведених ногах х 8	4	32
Ходьба на місці х 16	1	16

СТАНДАРТНА АЕРОБІКА 3

Приблизний час: 1 хв.

Вправи	На рахунок	Загальний рахунок
Поперемінне піднімання ніг в перед собою х 8	2	16
Поперемінні торкання п'ятами сідниць х 8	2	16
Присідання на широко розведених ногах х 8	2	16
Поперемінні випади вперед х 8	2	16
Поперемінні випади в сторону х 8	2	16
Крок ногою в сторону х 8	2	16
Присідання на широко розведених ногах х 8	4	32
Ходьба на місці х 8	1	8

Повторіть стандартний комплекс вправ 2 для всіх рівнів (2 хв.). Щоб позайматися аеробікою ще 15 хв., повторіть комплекс 3 ще 2 рази, пізніше переходьте до наступних вправ:

- повторіть комплекс 1;
- повторіть комплекс 2 тричі;
- повторіть комплекс 3 тричі;
- повторіть комплекс 1.

Збільшуємо навантаження

Щоб збільшити навантаження, додайте біг та стрибки до того руху, виконання якого не викликає у вас труднощів. Завжди розпочинайте та закінчуйте заняття виконанням комплексу 1, щоб забезпечити собі плавний старт та перехід до розділу аеробіки. Не збільшуйте навантаження у всіх трьох комплексах, нехай комплекс 1 залишиться для вас легшим.

Запобіжні заходи

- Не забувайте про відповідне взуття з пом'якшувальними вставками.
- Не вправляйтесь на килимі або слизькій підлозі.
- Нарощуйте інтенсивність заняття повільно – чергуйте легкі вправи з більш складними.
- Обмежте число стрибків з поворотами до восьми.
- Зверніть увагу на те, щоб кількість стрибків на кожній нозі була однаковою.
- Перед тим, як підстрибнути, ноги зігніть сильніше.
- Приземлюйтесь на ноги легко, слідкуйте щоб коліна були над пальцями ніг.
- Якщо ви приземлюєтесь так важко, що чуєте звук при торканні з підлогою, поверніться до легких вправ, доки не наберете більше сил.
- Приземлюйтесь спочатку на пальці, потім на підйом, потім на п'яту – завжди в такому порядку. Завжди торкайтесь п'ятами землі при приземленні.

Охолодження та розтягнення

1. Повторіть комплекс вправ "Розігрів-2".

2. Повторіть розтягнення з комплексу "Розігрів 3", але затримуйтеся при виконанні кожної вправи на рахунок від шести до десяти.

Підсилення і зміцнення

Наступні вправи для верхньої частини тіла були вибрані як додаткові до стандартних вправ аеробіки основного комплексу і до інших програм, де головна увага звертається в основному, на нижню частину тіла.

Їх краще виконувати без музики, щоб ви могли дотримуватися такого ритму, який найбільш придатний для вас. Якщо музика все ж вам потрібна, виберіть таку, темп якої не перевищує 120 – 125 уд/хв. (або ще повільнішу).

Підберіть вправи за ступенем складності, що відповідає вашим здібностям. Який би рівень ви не вибрали, завжди закінчуйте його вправами на розтягнення.

Зміцнення м'язів живота (прес)

1. Підготовка.

Вихідне положення, лежачи на спині.

Зігніть ноги в колінах і поставте їх на ширину стегон, торкаючись підлоги всією стопою. Втягніть живіт, щоб стабілізувати хребет і таз. При виконанні вправ на зміцнення пресу робіть видих при підйомі, а вдих – опускаючись на підлогу.

Рівень 1. Абсолютний новачок.

2. Прес.

Проведіть руками вниз по стегнах, так, щоб ваші плечі відірвалися від підлоги. Порахуйте до 4 і опустіться на 4 рахунки. Слідкуйте, щоб ваші плечі не торкнулись підлоги швидше, ніж прозвучить рахунок 4. Повторіть вправу 4 рази. Після того виконайте ще 8 разів, роблячи підйом і опускання на 2 рахунки.

3. Талія.

Проведіть обома руками вниз вздовж стегна, рахуючи до 4 при

підніманні і до 4 при опусканні. Повторіть вправу з іншою ногою, після чого повторіть все ще раз. Слідкуйте за тим, як ви опускаєтесь й не вигинайте хребет. Не торкайтесь підборіддям грудей.

Рівень 2. Початковий.

Виконайте всі вправи для рівня 1 плюс додаткові:

4. Прес.

Схрестіть руки на плечах і на два рахунки підніміть плечі, потім опустіться на підлогу на 2 рахунки. Повторіть вправу 8 раз, відпочиньте, і зробіть ще 8 раз.

5. Талія.

Тримаючи руки перехрещеними на плечах, підніміть плечі на 2 рахунки і розверніть тулуб так, щоб одне плече було виставлене до протилежного коліна, після чого опустіться на 2 рахунки. Повторіть те ж саме в іншу сторону. Зробіть вправу 8 раз, відпочиньте, і ще зробіть 8 раз.

Рівень 3. Середній.

Виконайте всі вправи для рівня 2 плюс додаткові.

6. Прес

Руки за головою. Розвернувши лікті паралельно до плечей, підніміться на 2 рахунки, і на 2 – опустіться. Дивіться в стелю, не напружуйте шию. Повторіть вправу 8 разів, відпочиньте, і зробіть ще 8.

7. Талія

Підніміть ноги і схрестіть їх в гомілках. Руки в тому ж положенні що і у вправі 5. Припідніміть плечі і розверніть одне з них у напрямку до протилежного коліна. Піднімайтеся на 2 рахунки і на 2-й – опускайтесь. Повторіть вправу до іншого коліна. Зробіть вправу 8 разів, відпочиньте і повторіть ще 8 раз.

Рівень 4. Середній плюс і вище.

Виконуйте вправи рівня 3, але кожну каскадом по 8 разів (без відпочинку).

8, 9. Розтягнення черевного пресу (м'язів живота) для всіх рівнів.

Ляжте на спину, ноги прямі, а руки покладіть вгору за голову.

Залишайтеся в такому положенні, доки не відчуєте, як послаблюється напруження у черевному пресі. Тепер зігніть коліна і покладіть їх в один бік, а руки в протилежний. Залишайтеся в такому положенні, доки не зменшиться напруження після чого повторіть вправу в інший бік.

Зміцнення м'язів грудей та рук

10. Підготовка.

Станьте на коліна, долонями обіпріться в підлогу. Руки на ширині плечей, а коліна – на ширині стегон.

11. Рівень 1. Абсолютний новачок.

Тримаючи спину прямою, опустіть плечі і голову до підлоги, сідниці повинні залишатися припіднятими. Грудьми ви повинні торкнутися підлоги, але при цьому не згинайте хребет і не горбтесь. На 4 рахунки опускайтесь і на 4 – піднімайтесь. Зробіть вправу 8 разів.

Рівень 2. Початковий.

Виконуйте ту ж вправу, що й для рівня 1, але швидше і на 2 рахунки. Зробіть 15 разів, відпочиньте, і повторіть ще 16 разів.

Рівень 3. Середній.

12, 13. Витягніть руки ще більше вперед. Спина залишається прямою. А тепер необхідно припідняти груди від підлоги, змусивши все тіло рухатись як одне ціле не відставляйте сідниці і не вигинайте спину. Не можна торкатися підлоги животом. На 2 рахунки опускайтесь і на 2 – піднімайтесь. Зробіть 16 разів, відпочиньте і повторіть ще 16 разів.

Рівень 4. Середній плюс і вище.

Повторіть ті ж вправи, що й для рівня 3, але до появи втоми.

14, 15. Розтягнення грудних м'язів. Станьте на коліна і опустіть сідниці на ікри ніг. Руки при цьому витягнуті вперед. Залишайтеся у такому положенні доти доки не спаде напруга. Перемістіться у сидяче положення і з'єднайте руки за спиною. Відведіть руки якомога далі від тіла, щоб розтягнути м'язи грудей.

Остаточне розтягнення

16. Зімкніть руки перед собою долонями назовні. Роблячи відштовхувальний рух руками, злегка відхиліться назад, щоб розтягнути м'язи шиї і плечей.

17. Бокова розтяжка. Впираючись однією рукою у підлогу, підніміть руку над головою і потягніться. Відчуйте, як напружились бокові м'язи тіла. Залишайтесь в такому положенні доти доки напруження не спаде.

18. Розтяжка хребта. Сидячи зі схрещеними ногами, обережно покладіть руки на потилицю і нагніть голову вперед і вниз. Відхиліться назад, доки не відчуєте напруження в області хребта. Залишайтесь в такому положенні, доки напруга не спаде.

19. Розтяжка стегон. Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах і заведіть одну ногу за іншу. Підтягуйте ту ногу, яка виявилась внизу доти доки не відчуєте напруження в області стегон і сідниць. Зачекайте, доки напруга не спаде, після чого поміняйте ногу і повторіть вправу.

20, 21, 22. Розтяжка внутрішньої частини стегна. Підтягніть зігнуті в колінах ноги до грудей і розведіть їх у сторони доки не відчуєте напруження внутрішньої частини стегна і паху. Зачекайте спаду напруги. Для інтенсивнішого варіанту розтяжки, зробіть цю вправу з випрямленими в колінах ногами.

23. Розтяжка нижньої частини спини. Зігніть ноги в колінах і притисніть їх руками до грудей. Утримуйте це положення до спаду напруги у м'язах.

Релаксація

Виключіть музику або поставте будь-яку повільну мелодію. Ляжте на спину, прямі руки за головою, потім потягніться так, ніби намагаєтесь дотягнутись руками до стіни за вашою головою, а ногами – до протилежної стіни. Упродовж декількох секунд тягніться зі всієї сили, а потім повністю розслабтесь. Повторіть вправу ще двічі.

СИСТЕМА ВПРАВ (НА МІСЦІ) “СТЕП-АЕРОБІКА”

Степ-аеробіка – це популярний вид фітнесу, заснований на ритмічних рухах із використанням спеціальної степ-платформи. Вона поєднує елементи аеробіки та силових вправ, допомагаючи поліпшити витривалість, координацію та зміцнити м'язи.

Для кого підходить?

Степ-аеробіка підходить для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки. Новачки можуть почати з простих рухів, поступово збільшуючи навантаження. Можливість регулювання спеціальної платформи для занять та однотипність рухів, що виконуються, дають можливість в одній групі займатися чоловікам і жінкам різного віку та рівня підготовки.

Програма степ-аеробіки розрахована, головним чином, на тренування основних груп м'язів ніг та сідниць і надає чудову можливість підвищити аеробний фітнес. Підготовча частина програми не несе особливих навантажень і виконується у відносно повільному темпі в порівнянні з іншими вправами аеробіки. Відповідно, початківці можуть швидко звикнути до програми, виконувати її з легкістю, а отже, не покинуть розпочате.

Виконуючи вправи цієї програми, вам доведеться заходити на платформу і сходити з неї, а також здійснювати відповідні рухи руками і ногами під музику. Ці "кроки" легко засвоїти, для цього не потрібно вивчення будь-яких складних "танцювальних" рухів.

Вправи цієї програми вважаються дуже ефективними для тренування серцево-судинної системи, зміцнення та підвищення тону м'язів нижньої частини тіла, поліпшення координації рухів, відчуття рівноваги та спритності, а також сприяють зниженню надлишкової ваги.

Завжди починайте тренування з рівня, який відповідає вашій фізичній підготовці. Новачки в програмі степ-аеробіки повинні починати тренування з платформи заввишки від 10 до 15 см. Навіть якщо дихальна система у вас

чудово розвинена і у вас сильні або довгі ноги, вам все ж краще розпочинати з самого початку, тому що вашим м'язам потрібен час, щоб звикнути до нового виду діяльності, і тільки коли ви відчуєте себе повністю впевненими при виконанні вправ на платформі на цьому рівні, ви можете підняти її на декілька сантиметрів (збільшивши висоту платформи на 5 см, ви тим самим підвищуєте інтенсивність навантаження на 12 %, тобто тривалість тренування збільшується на багато більше стандартних 20 хвилин).

Степ-аеробіка – це доволі інтенсивна тренувальна програма, навіть при заняттях на низькій платформі, тому переконайтесь, що ви без утруднень виконуєте основні рухи, перш ніж переходити до нових. Не можна також забувати про наявність факторів, що впливають на інтенсивність тренування.

Рухи руками. Якщо вправи включають рухи руками, особливо широкі, вищі рівня плечей, ЧСС зростає, тому що серцю, якому доводиться перекачувати кров в крайні точки тіла, випадає додаткова робота.

Темп музики. Для найбільшої безпеки виконувати вправи програми степ-аеробіки потрібно під музику, темп якої – у межах від 118 до 122 уд/хв. Якщо темп музики вищий, ви можете не встигати виконувати вправи до кінця, що підвищує ризик отримання травми або падіння з платформи. Якщо ж музичний темп буде нижчий від рекомендованого, то виконання кожної вправи стане більш містким, при цьому багатьом людям не вдасться поліпшити свою тренуваність.

Висота платформи. Найефективнішим способом регулювати інтенсивність тренування є зміна висоти платформи, при цьому треба підібрати таку висоту, з якою вам було б зручно працювати, враховуючи рівень фізичної підготовки та довжину ніг. Не варто змінювати висоту платформи надто швидко, оскільки це може уповільнити ваш прогрес.

Поради щодо безпечної висоти платформи.

Не збільшуйте висоту платформи, якщо ще не звиклись з попередньою висотою.

За один раз збільшуйте її висоту не більш, ніж на 5 см.

Висоту платформи змінюйте спочатку тільки для деяких вправ, щоб поступово звикнути до неї.

Не бійтесь зменшити висоту платформи в ті дні, коли ви відчуваєте себе не досить енергійно.

Не збільшуйте висоту платформи вище того рівня, на якому можете працювати.

Не збільшуйте висоту платформи до такого рівня, при якому нога в коліні, коли ви ступаєте на платформу, повинна згинатись під кутом більше 90 градусів.

Стрибки та зіскоки суттєво збільшують інтенсивність тренування і вважаються вправами, що призначені для дуже тренуваних спортсменів,

Основні рухи степ-аеробіки.

1. Основний крок-степ. Цей крок-степ лежить в основі цілої програми, і всі решта степ-вправи цього циклу виходять з нього на 4 рахунки. Він використовується для розігріву тіла, розвитку орієнтації та вміння балансувати, так що його потрібно в досконалості засвоїти, перш ніж переходити до інших основних вправ.

Станьте біля платформи. На рахунок 1 – станьте на платформу правою ногою, на рахунок 2 – лівою ногою, на 3 – опустіть з платформи праву ногу, на 4 – опустіть ліву. Повторіть вправу 8 разів, потім зробіть паузу і змініть ведучу ногу, щоб почати цикл з лівої ноги.

2. V–степ. Виконується так само, як і основний степ-крок, але, коли ви піднімаєте ноги на платформу, ставте їх не в центр платформи, а по її кутах, а сходячи з платформи, знову ставте ноги разом.

3. Топ вгору, топ вниз. Поставте праву ногу на платформу, тупніть пальцями лівої ноги по платформі, зніміть ліву ногу з платформи, тупніть пальцями правої ноги по землі. Знову поставте праву ногу на платформу – і продовжуйте так далі.

4. Крок з платформи широко розставленими ногами. Почніть з того, що станьте на платформу, лицем до її краю.

Опустіть вниз праву ногу, потім ліву, знову поставте на платформу праву ногу, потім ліву.

5. Крок вгору широко розставленими ногами. Станьте так, щоб платформа розміщувалася між вашими ногами. Підніміть праву ногу на платформу, потім біля неї поставте ліву, потім зійдіть з платформи спочатку правою ногою, потім лівою.

6. Піднімання ніг. Ці вправи включають піднімання колін, згинання підколінного сухожилля, піднімання ноги перед собою або в бік. Піднімання ніг збільшує інтенсивність тренування і допомагає поліпшити відчуття рівноваги, координацію рухів і спритність. Послідовність кроків у всіх вправах однакова. Піднімання колін: поставте праву ногу на платформу. Стоячи на правій нозі, підніміть ліве коліно, станьте лівою ногою на підлогу, приставте праву ногу (на 4 рахунки). Повторіть вправу, починаючи з лівої ноги. Відведення ноги і згинання в підколінному сухожиллі виконується так само, як і піднімання колін, тільки змінюється положення ніг (в бік, назад).

7. Перемінний крок (топ) вниз. Поставте праву ногу на платформу, потім ліву, заберіть з платформи праву ногу, потім тупніть лівою (на 4 рахунки). Далі те саме, але з лівої ноги.

8. Перемінний крок (топ) вгору. Виконуйте ті самі рухи, що і в попередній вправі, але почніть з того, що станьте на платформу обома ногами і повторіть вправу в оберненому порядку. Поперемінні кроки вгору і вниз можуть використовуватись як дихальні степ-вправи, для зміни ведучої ноги або в як підготовчі вправи для кроків з поворотами.

9. Через верх платформи. Ця вправа називається “приставний крок”, вона сприяє розвитку спритності, відчуття рівноваги та координації рухів. Станьте боком до платформи. Поставте на платформу ближчу до неї ногу, потім приставте другу. Ви стоїте обома ногами на платформі, обличчям до її

кінця. Тепер зійдіть з платформи на другу її сторону (на 4 рахунки). Повторіть всю вправу, щоб повернутись у вихідне положення (на рахунок 8).

10. Вздовж платформи. Станьте боком до кінця платформи. Близьку до платформи ногу поставте на неї так далеко, як тільки зможете це зробити не напружуючись. Приставте до неї другу ногу, потім зійдіть з другого кінця платформи (на 4 рахунки). Повторіть вправу, щоб повернутись у вихідне положення.

11. Випади. Ця вправа переважно використовується для того, щоб запровадити різноманітність у тренування, а також як підготовка до стрибків вперед. Вона також поліпшує спритність, координацію рухів і відчуття рівноваги.

Почніть з того, що станьте обома ногами на платформу, обличчям до її кінця. Торкніться ногою (пальцями, а не п'ятою) підлоги, потім торкніться підлоги пальцями другої ноги. Вправа виконується на 2 рахунки для кожної ноги.

12. Крок А. Станьте боком біля кута платформи так, щоб права нога була біля платформи. Підніміть її і зробіть крок на платформу в напрямку до її протилежного кінця. Приставте до неї ліву ногу, зробіть крок назад і вниз з платформи правою ногою, спинившись навпроти того місця, з якого ви починали вправу. Приставте ліву ногу і притупніть нею, готуючись почати вправу з лівої ноги / на 4 рахунки /. Повторіть всі рухи з лівої ноги, щоб завершити цикл, після чого ви опинитесь у вихідному положенні.

13. З кута на кут. Станьте біля кута платформи так, щоб права нога була біля неї, і дивіться на протилежний її кінець. Зробіть крок вверх на платформу по діагоналі правою ногою, приставте до неї ліву, зійдіть правою ногою біля її кута і приєднайте до неї ліву. Пройдіть до кінця платформи на 2 рахунки (обійдіть її). Повторіть всю послідовність рухів, щоб повернутись у вихідне положення (на рахунок 6).

14. Крок з поворотом. Станьте з боку правого кінця платформи лицем до протилежного її кінця. Зробіть крок правою ногою на правий край платформи, потім крок лівою на лівий край платформи, зробіть крок правою ногою вниз з платформи до її лівого краю на тій самій стороні платформи, приставте до неї ліву ногу. Ви повинні стояти лицем до того місця, з якого починали (на 4 рахунки). Зробіть крок на платформу лівою ногою і повторіть всю послідовність рухів, щоб повернутись у вихідне положення.

Вправляйтесь у виконанні кожного руху під музику або без неї, доки повністю не засвоїте їх. Як тільки ви засвоїли основні рухи, можна приступати до виконання 30-хвилинного тренування [15,19, 20].

ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА “СТЕП-АЕРОБІКИ”

<i>Тип вправ</i>	<i>Приблизний час</i>
Розігрів та розтягнення	5 хв.
Орієнтація	2 хв.
Стандартна аеробіка	20 хв.
Охолодження та розтягнення	5 хв.

Розігрів та розтягнення. Музичний темп 125–135 уд/хв. Скористайтесь вправами на розігрів та розтягнення з основного комплексу вправ, після чого рекомендується затратити декілька хвилин на орієнтацію, перш ніж переходити до стандартних вправ аеробіки.

Орієнтація

- Станьте обличчям до платформи та крокуйте на місці, рахуючи до 16.
- Зайдіть на платформу і зійдіть з неї, дуже повільно виконуючи основний крок і роблячи його на 2 рахунки (всього на 8 разів). Повторіть вправу ще раз.
- На 16 рахунків обійдіть платформу за годинниковою стрілкою.
- Крокуйте на місці, рахуючи до 16.

- Обійдіть платформу в другу сторону, рахуючи до 16.
- Станьте на платформу і переміщайтесь ковзальними кроками до одного її краю на 4 рахунки, назад в середину – на 4 рахунки, потім до протилежного краю на 4 рахунки, і знову в центр – на 4 рахунки.
- Зійдіть з платформи та обійдіть її навколо проти годинникової стрілки на 8 рахунків, потім – за годинниковою стрілкою на 8 рахунків.

СТАНДАРТНІ ВПРАВИ АЕРОБІКИ

ЗМН – зміна ведучої ноги, П – права ведуча нога, Л – ліва ведуча нога.

ВПРАВА 1.

Приблизний час – 1 хв. Станьте лицем до платформи і починайте з правої ноги.

<i>Кількість</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Загальний рахунок</i>
4	Основний крок П (притупніть і змініть ногу на рахунок 16, будьте готові почати з Л.)	16
4	Основний крок Л	16
4	ЗМН, притоп зверху (крок Л, притоп П)	16
4	Основний крок П	16
4	ЗМН, піднімання коліна (крок вверх П, 1-й підйом коліна Л)	16
4	Основний крок Л	16
4	ЗМН, відведення ноги в сторону (крок Л, 1-й підйом ноги П)	16
4	Основний крок П	16
4	ЗМН, згинання підколінного сухожилля (крок П, 1-й підйом ноги Л), (притоп вниз Л на рахунок 16, починайте крок Л)	16
4	Основний крок Л	16

Повторіть всі вправи, починаючи з лівої ноги. Повторіть весь комплекс 4 рази, двічі для кожної ведучої ноги. Рекомендація щодо безпеки: ніколи не виконуйте вправи, не міняючи ведучу ногу протягом більше, ніж 1 хвилина.

ВПРАВА 2.

Приблизний час – 1 хв. Станьте обличчям до платформи і почніть з правої ноги.

<i>Кількість</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Загальний рахунок</i>
4	Основний крок Л (притоп зі зміною ноги на рахунок 8, починайте крок П)	8
4	ЗМН, притоп вниз (крок П, притоп Л 1-ю, закінчіть сходом з платформи, права нога біля неї)	16
4	Крок з поворотом (П 1-а)	16
4	Через верх платформи (П 1-а)	16
4	Крок А (П 1-а)	16
2	З кута на кут (П 1-а), (кожен раз повертайтеся у вихідне положення)	16
3	Крок з поворотом (П 1-а, тепер ви стоїте обличчям в другу сторону)	12
1	Притоп зверху П, притоп вниз Л	4
4	Через верх платформи (Л 1-а)	16
4	Крок А (Л 1-а)	16
2	З кута на кут (Л 1-а), (кожен раз повертайтеся у вихідне положення)	16
3	Крок з поворотом (Л 1-а, тепер ви стоїте так само, як на початку)	12
1	Притоп зверху П, притоп вниз Л	4
2	Крок вверх П і підйом на платформу	8

Повторіть всі вправи, починаючи з лівої ноги. Повторіть весь комплекс 4 рази.

ВПРАВА 3.

<i>Кількість</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Загальний рахунок</i>
4	Стрибок вниз з розведеними ногами П (при останньому стрибку притоп Л по верху платформи, починайте крок Л)	16
4	Стрибок вниз з розведеними ногами Л	16
8	Випади (П1-а, рахунок на кожну ногу, ритм уповільнюється)	32
1	Крок назад з кінця платформи (П 1-а, і зразу ж готуйтеся до кроку на місці)	4
4	Крок на місці П, на кінці платформи	4

4	Основний крок П, на кінці платформи	16
2	ЗМН, відведення ноги в сторону, на краю платформи (крок П, підйом Л-ї)	8
8	Крок П, з поворотом боком на платформу (притоп зі зміною ноги на рахунок 8, починайте ходьбу Л)	8
8	Крок на місці Л	8
1	Через верх платформи Л на другий кінець	4
4	Крок на місці П	4
1	Через верх платформи П	4
4	Крок на місці Л	4
1	Ходьба Л навколо платформи (проти годинникової стрілки, закінчуйте її у вихідному положенні вправи)	16
16	Крок вгору Л і ходьба на платформі, сходячи збоку (ви готові знову почати виконання вправи з другої ноги)	16

Повторіть весь комплекс 4 рази, двічі для кожної ведучої ноги, потім продовжуйте так:

- повторіть вправу 2 чотири рази;
- повторіть вправу 1 чотири рази.

Охолодження та розтягнення

Музичний темп 90–100 уд/хв. Ніколи різко не зупиняйтесь – завжди уповільнюйте рухи поступово.

<i>К-сть поворотів</i>	<i>Вправи</i>
8	Основний крок П, дуже повільно, кожен на рахунок 8
8	Ходьба П на платформі
8	Ходьба П на підлозі
16	Ходьба П навколо платформи
16	Ходьба Л навколо платформи
8	Крок на місці Л

Якщо ви хочете додати силові вправи, то виконайте спочатку комплекс вправ на охолодження тіла. Завжди закінчуйте роботу остаточним розтягненням.

Силові вправи

Силові вправи для м'язів ніг

№з/п	Вихідне положення	Вправа	Дозування
1.	стійка, ноги нарізно, степ-платформа між ногами у подовжньому положенні	1. П крок на платформу; 2. Л, зігнута у коліні, піднімається вгору; 3. Л униз; 4 П униз; 5–8. Те саме з іншої ноги	10 разів з кожної ноги
2.	стійка, ноги нарізно, степ-платформа між ногами у подовжньому положенні	1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах вгору; 3. Л униз; 4. П униз; 5–8. те саме з іншої ноги	10 разів з кожної ноги
3.	стійка, ноги нарізно, степ-платформа між ногами у подовжньому положенні	1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах убік; 3. Л униз; 4. П униз; 5–8. Те саме з іншої ноги	10 разів з кожної ноги
4.	стійка, ноги нарізно, степ-платформа між ногами у подовжньому положенні	1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах назад 3. Л униз; 4. П униз; 5–8. те саме з іншої ноги	10 разів з кожної ноги
5.	Стійка, ноги разом на степ-платформі у подовжньому положенні	1. П униз попереду платформи; 2. Л униз позаду платформи, напівприсід; 3. П вгору; 4. Л вгору.	10–12 разів. з кожної ноги.
6.	Стійка, ноги разом на степ-платформі у подовжньому положенні	1. П униз, напівприсід; 2. П вгору.	10–12 разів. з кожної ноги.
	Стійка, ноги разом на степ-платформі у поперечному положенні	1. П випад назад; 2. П вгору; 3. Л випад назад; 4. Л вгору.	10–12 разів з кожної ноги
	Стійка, ноги разом на степ-платформі у	1. П випад назад; 2–3. Напівприсід	10–12 разів з кожної

	поперечному положенні	4. П вгору. 5–8. Те саме з іншої ноги	ноги
	Стійка, ноги разом, лицем до степ-платформи	Забігання на степ-платформу з правої та лівої ноги.	10–12 разів з кожної ноги
.	Стійка, ноги разом, лицем до степ-платформи	Застрибування у положення напівприсід П на платформу, Л збоку на підлозі.	10–12 разів з кожної ноги
.	Стійка лицем до степ-платформи, П на платформі	Закид лівою ногою	10–12 разів з кожної ноги
.	Стійка лицем до степ-платформи, П на платформі	Мах назад лівою прямою ногою.	10–12 разів з кожної ноги
.	Стійка лицем до степ-платформи, П на платформі	Опускання лівого коліна на підлогу.	10–12 разів з кожної ноги

Для підвищення навантаження додаються різноманітні рухи руками.

Силові вправи для м'язів черевного пресу

№з/п	Вихідне положення	Вправа	Дозування
1.	упор-сидячи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі.	Почергове піднімання та опускання зігнутої у коліні ноги.	10–12 разів кожною ногою.
2.	упор-сидячи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі	Піднімання та опускання двох, зігнутих у колінах, ніг.	12–16 разів.
3.	упор-сидячи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі	1. Підняти; 2–3. Утримати; 4. Опустити дві, зігнуті у колінах, ноги.	12–16 разів.

4.	упор-сидячи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі	1. Підняти, зігнуті у колінах; 2. Випрямити уліво; 3. Зігнути; 4. Випрямити управо.	10–12 разів у кожний бік.
5.	лежачи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги прямі, руки вгору.	1. Сісти, підтягнути праву, зігнуту у коліні, ногу, обхопити її руками; 2. В. п.; 3–4 Те саме з іншої ноги.	10–12 разів з кожної ноги.
6.		1. Сісти, підтягнути праву пряму ногу, обхопити її руками; 2. В. п.; 3–4. Те саме з іншої ноги.	10–12 разів з кожної ноги.
7.		Сісти, підтягнути обидві прямі ноги, обхопити їх руками; 2. В.п.;	10–12 разів.

Силові вправи для м'язів рук

	Упор лежачи, руки на степ-платформі, коліна на підлозі.	Згинання і розгинання рук.	Кількість повторень індивідуальна
	Упор лежачи, руки на степ-платформі, коліна на підлозі	Зігнути, утримати положення, розігнути руки.	Кількість повторень індивідуальна
	Упор лежачи, руки на степ-платформі, коліна на підлозі	1. Зігнути руки; 2. Відштовхнутися від платформи; 3. Зробити оплеск; 4. В. п.	Кількість повторень індивідуальна
	Упор лежачи, руки на степ-платформі, ноги нарізно.	Ті самі вправи.	Кількість повторень індивідуальна
	Упор лежачи, руки на степ-платформі, ліва нога спирається на праву п'ятку.	Ті самі вправи.	Кількість повторень індивідуальна

	Упор лежачи, руки на степ-платформі, права нога спирається на ліву п'ятку.	Ті самі вправи.	Кількість повторень індивідуальна
	упор- сидячи на степ-платформі, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі, таз на вису.	Зігнути, розігнути руки.	16–20 разів.
	упор – сидячи на степ-платформі, ноги прямі, спираються п'ятками на підлозі, таз на вису.	Зігнути, розігнути руки.	16–20 разів.

[15, 19, 20]

IV. САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль – це систематичне спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичними вправами. Регулярний самоконтроль допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити тренувальне заняття.

Перевага самоконтролю полягає у тому, що, виконуючи щоденні самоспостереження, можна наочно відчутти ефективний вплив занять аеробікою на стан свого здоров'я і фізичний розвиток.

Щоденник самоконтролю – це помічник у роботі над своїм здоров'ям і тілом. Ведення щоденника необхідне з самого початку тренувань, до якого вносяться показники об'єктивних і суб'єктивних даних.

Об'єктивні показники

Об'єктивні показники – доступні в домашніх умовах функціональні показники серцево-судинної системи (ЧСС, артеріальний тиск, частота дихання), можливі антропометричні зміни (вага, обсяги різних частин тіла), результати самостійного проведення контрольних тестів та випробувань фізичної підготовленості.

Об'єктивні дані:

Зріст – важливий показник фізичного розвитку. Але його необхідно розглядати в поєднанні з масою тіла, окружністю грудної клітки, життєвою ємністю легень (спірометрія). Вимірювання зросту важливе для обчислення показників, що характеризують пропорційність статури і стан фізичного розвитку.

Маса тіла – одна з характеристик фізичного стану людини, яка є показником розвитку організму. Вона пов'язана з величиною навантаження. Природна втрата ваги під час тренування відбувається за рахунок поту. Але іноді вага знижується за рахунок втрати білка. Це трапляється при тренуваннях у горах, при недостатньому споживанні тваринних білків (м'яса, риби, сиру тощо).

Окружність грудної клітки. Добре розвинена грудна клітка – показник хорошого фізичного розвитку і гарантія міцного здоров'я. Окружність грудної клітки досліджується у стані спокою (у паузі), під час вдиху і видиху. Різниця між вдихом і видихом називається екскурсією грудної клітки. Екскурсія грудної клітки залежить від розвитку дихальних м'язів і типу дихання.

М'язова сила рук. Сила м'язів рук вимірюється динамометром і залежить від зросту, маси тіла, окружності грудної клітки та інших показників. У середньому відносна сила м'язів рук для чоловіків становить 60–70 % ваги, для жінок – 45–50 % ваги.

Станова м'язова сила – це сила м'язів-розгиначів спини. Вона залежить від статі, віку, маси тіла, роду занять. У чоловіків станова м'язова сила значно вища, ніж у жінок. З віком вона починає знижуватися.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – це об'єм повітря, який можна видихнути з легень, що характеризує головним чином силу дихальних м'язів, а також еластичність легеневої тканини.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – важливий об'єктивний показник роботи серцево-судинної системи. У стані спокою у здорового нетренованого чоловіка пульс зазвичай становить 60–80 уд/хв, у жінок – на 5–10 ударів частіше. Частота пульсу залежить від віку, положення тіла, рівня фізичних навантажень тощо. Під час занять фізичними вправами пульс завжди підвищується. Пульс у стані спокою у тренуваної людини нижчий, ніж у нетренованої. У тренуваної людини пульс швидше приходить до норми після навантажень.

Суб'єктивні показники

До суб'єктивних характеристик можна віднести оцінку свого самопочуття, сну, апетиту, настрою.

Суб'єктивні дані:

Настрій. Від нього залежить дуже багато. Хороший настрій сприяє

більшій ефективності тренувального процесу. Фізичні вправи, зі свого боку, поліпшують настрій, викликають почуття бадьорості, радості, впевненості у своїх силах. У щоденнику самоконтролю настрій оцінюється як хороший, задовільний і поганий.

Самопочуття – це своєрідний барометр впливу фізичних вправ на організм. Надмірні навантаження супроводжуються поганим самопочуттям. При тривалому збереженні такого стану необхідно негайно звернутися до лікаря і зменшити навантаження. Такі симптоми, як втома, виснаження, зниження працездатності, безпосередньо пов'язані зі станом нервової системи людини.

Нічний сон – найважливіший показник. Під час сну відновлюються сили і працездатність. У нормі має бути швидке засинання і досить міцний сон. Поганий сон, довге засинання або часті пробудження, безсоння свідчать про сильну втому або перевтому.

Апетит також дозволяє судити про стан організму. При фізичних навантаженнях обмін речовин активніший. У перші дні занять маса тіла зменшується, оскільки витрачаються запаси організму: «тане» накопичений жир і втрачається вода, але водночас розвивається апетит.

Серцебиття, головний біль і запаморочення, задишка, болі в м'язах і боці можуть свідчити про навантаження на організм і повинні контролюватися.

Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

Чому важливо вести щоденник самоконтролю?

Допомагає коригувати фізичні навантаження.

Дозволяє аналізувати ефективність тренувань.

Сприяє свідомому ставленню до власного здоров'я.

Самоконтроль привчає грамотно і осмислено ставитися до свого здоров'я, допомагає краще пізнати себе, слідкувати за своїм станом, формує стійкі навички гігієни та здорового способу життя [14]

ЛІТЕРАТУРА

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3 (53). С. 7–10. doi:10.15391/sns.v.2016 4. 001

2. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом автореферат. Київ : НУФВСУ. 2016. 24 с.

3. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. 80–6.

4. Бібік Р.В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу : автореф. ... канд наук з фіз. вих. та спорту. Київ; НУФВСУ. 2013. 21 с.

5. Білецька В.В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 124 –126.

6. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.

7. Гармаш А.Г. Дослідження основних антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим функціональним фітнесом на першому етапі експерименту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. № 6. С. 25–30.

1. Гнітецька Т, Кренделева В, Мацкевич Н. Порівняльний аналіз впливу різних фітнес-програм на фізичний стан жінок 21–35 років. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Міжнар. економіко-гуманіт. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. . 2010. № 7. С. 69–74.

8. Гончарова Н, Усиченко В, Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 16–37.

9. Державна національна програма "Освіта". (Україна ХХІ століття). Київ : Райдуга, 1994. 61 с.
10. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Іващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачов. Київ : *Науковий світ*, 2008. 228 с.
11. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування : метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Київ : Аграрна освіта, 2005. 56 с.
12. Маляр Н.С, Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
13. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді : метод. реком. Київ : Видавничий центр НАУ, 2006. 43 с.
14. Степ-аеробіка : методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. Київ : КНУБА, 2012. 56 с.
15. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.
16. Хоулі Едвард Т., Френкс Б. Дон. Оздоровчий фітнес. Київ "Олімпійська література", 2000. 367 с.
16. Чеховська Л, Жданова О, Грибовська І, Данилевич М, Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
17. Шишкіна О. Бейгул І. Вплив занять фітнес-аеробікою на функціональні показники жінок. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2014. № 2 (26). С. 53–56.

2. <https://ukrayinska.libretexts.org>

Електронне навчально-методичне видання

**Фізичне виховання
(фітнес та аеробіка)**

**Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка**

Редактор

Ірина Невмержицька

Технічний редактор

Ірина Артимко

Здано до набору 15. 05. 2025 р. Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 4,50. Зам. 41.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.
(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140 від
01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 203.