

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**Н. В. БОРИСЕНКО,
Д. О. БЕЗКОРОВАЙНИЙ,
О. І. ЧЕТЧИКОВА**

**ГРУПОВІ ЖІНОЧІ ЗАНЯТТЯ
З ФІТНЕСУ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2022**

УДК 796.41:796.012.6-055.2](075.8)

Б82

Автори:

Борисенко Наталія Валеріївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

Безкоровайний Дмитро Олександрович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова;

Четчикова Ольга Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рецензенти:

Камаєв Олег Іванович, доктор педагогічних наук, професор кафедри професійного і олімпійського спорту Харківської державної академії фізичної культури;

Джим Віктор Юрійович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації Харківської державної академії фізичної культури.

*Рекомендовано до друку Вченою радою ХНУМГ ім. О. М. Бекетова,
протокол № 1 від 01 жовтня 2021 р.*

Борисенко Н. В.

Б82 Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 183 с.

Навчальний посібник складається з чотирьох частин. Подано визначення понять, розкрито загальні принципи й завдання фітнесу, популярні напрями оздоровчого фітнесу та їхній вплив на організм. Навчальний посібник буде корисним викладачам фізичної культури, студентам, тренерам, усім фахівцям з фітнесу.

УДК 796.41:796.012.6-055.2](075.8)

© Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний,
О. І. Четчикова, 2022

© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ОСНОВИ ФІТНЕСУ	6
1.1 Історичні аспекти розвитку сучасного фітнесу	6
1.2 Визначення поняття «фітнес».....	10
1.3 Різновиди фітнесу	10
1.4 Напрями фітнесу	12
1.5 Вплив фітнесу на організм людини	23
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ПОНЯТТЯ ПРО АЕРОБІКУ ТА ЇЇ ЦІННІСТЬ.....	26
2.1 Історична довідка	27
2.2 Оздоровчий ефект аеробних вправ	30
2.2.1 Вплив оздоровчої аеробіки на систему кровообігу.....	30
2.2.2 Вплив оздоровчої аеробіки на респіраторну систему.....	32
2.2.3 Вплив оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат	34
2.2.4 Вплив оздоровчої аеробіки на травну систему та обмін речовин	35
2.2.5 Вплив оздоровчої аеробіки на нервову та психічно-емоційну системи.....	36
2.2.6 Вплив оздоровчої аеробіки на ендокринну та імунну системи.....	39
2.3 Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки	41
2.4 Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці.....	43
2.4.1 Класифікація основних базових рухів ніг класичної аеробіки та техніка їхнього виконання.....	46
2.4.2 Класифікація рухів рук класичної аеробіки.....	49
2.5 Організація заняття й структура уроку.....	52
2.5.1 Основні фази занять аеробікою	54
2.6 Контроль і самоконтроль під час занять аеробікою.....	56
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС	60
3.1 Історія пілатесу.....	61
3.2 Принципи виконання вправ за системою пілатесу.....	62
3.2.1 Концентрація	63
3.2.2 Центр (центрування).....	64
3.2.3 Дихання.....	64
3.2.4 Контроль	65
3.2.5 Точність.....	65
3.2.6 Ізоляція.....	65
3.2.7 Плавність та безперервність	65
3.2.8 Регулярність.....	66

3.3 Відмінні риси системи пілатес	66
3.4 Види занять за системою вправ пілатес	67
3.5 Основні положення тіла	68
3.6 Прийняття правильного положення тіла під час роботи на матах	71
3.7 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес.....	75
3.7.1 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес базового рівня.....	76
3.7.2 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес першого рівня.....	86
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 3	99
РОЗДІЛ 4 ЧИРЛІДИНГ	100
4.1 Історичний розвиток чирлідінгу.....	100
4.1.1 Світова історія чирлідінгу.....	100
4.1.2 Історія чирлідінгу у СРСР та в Україні	101
4.2 Основи системи спортивної підготовки	105
4.2.1 Основи спортивного тренування.....	105
4.2.2 Особливості проведення дистанційних тренувань із чирлідінгу.....	113
4.3 Техніка, тактика, методика тренувань у чирлідінгу.....	115
4.3.1 Техніка і тактика виконання вправ у чирлідінгу	115
4.3.2 Методика тренувань від початківців до майстрів у чирлідінгу	131
4.4.1 Види програм у чирлідінгу	140
4.4.2 Особливості виконання вправ та методика побудови зв'язки у cheer-dance	144
4.5 Психологічний настрій та відновлення працездатності чирлідерів.....	147
4.5.1 Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки чирлідерів.....	147
4.5.2 Засоби й методи відновлення працездатності.....	155
4.5.3 Виховання мотивації та жаги до перемоги у чирлідінгу .	156
4.6 Змагання з чирлідінгу	158
4.6.1 Характер та система проведення суддівства змагань	158
4.6.2 Музичне супроводження виступу з чирлідінгу	163
4.6.3 Загальні вимоги до костюмів у чирлідінгу	164
4.6.4 Основні елементи у чирлідінгу та вимоги до їхнього виконання.....	164
4.7 Оцінювання успішності чирлідера та тренера чирлідерів.....	166
4.7.1 Конкурсний відбір до секції чирлідінгу	166
4.7.2 Тести і контрольні нормативи у чирлідінгу.....	168
4.7.3 Кваліфікація тренера чирлідінгу	172
4.7.4 Термінологічний і тематичний словник чирлідінгу.....	173
Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 4	178
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	179

ВСТУП

Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації.

Кожен рік простежується зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання.

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури і спорту здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Велика кількість проблем, які сьогодні турбує педагогічну сферу, стосується підвищення фізичного рівня студентів різними засобами під час заняття фізичними вправами і спортом.

Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. На сьогодні цей вид спорту є популярний, модний та сучасний, що сприяє зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, що, зі свого боку, дає можливість урізноманітнити заняття.

Очевидно, що наразі фізична культура стала все більше входити в життя людей, а глибоке вивчення фізіології людини вносить до занять спортом теоретичні обґрунтування. Тренування продумуються так, щоб вони найбільш органічно вписувалися в загальну життєдіяльність організму людини. Заняття стали не тільки керуватися принципом «не нашкодь», а й прагнути принести найбільшу користь людині. Напевно, можна помітити, що одним із теоретично найбільш обґрунтованих видів фізичної діяльності зараз стає фітнес.

РОЗДІЛ 1 ОСНОВИ ФІТНЕСУ

1.1 Історичні аспекти розвитку сучасного фітнесу

Засновником сучасного фітнес-руху і «батьком аеробіки» вважають американського лікаря, ученого Кеннета Купера. Він пропагував концепцію профілактики захворювань замість лікування. Результати його наукової діяльності заклали основу фітнес-ідеї, яка отримала практичне втілення в численних програмах за здоровий спосіб життя. Перша книга Кеннета Купера «Аеробіка» (1968 р.) мала значну популярність і була перекладена більше ніж 40 мовами.

Одночасно зі швидким розвитком системи Кеннета Купера у США, в Європі успішно поширюється джаз-гімнастика. У системі Кеннета Купера запропоновано чітко дозовані програми занять циклічними видами фізичної активності (ходьбою, бігом, плаванням, їздою на велосипеді тощо) для оздоровлення населення й профілактики серцево-судинних захворювань, кількість яких зараз у країні значно збільшилася. Його співвітчизниця Д. Сорренсон втілила ідею про користь аеробних вправ у галузі танцювального мистецтва, створивши «аеробічні танці» або «аеробну гімнастику».

Оздоровчі види гімнастики були поширеними і в Радянському Союзі. Зокрема, у період 1950–1970 років популяризації набула шкільна і виробнича гімнастика. Розвиток художньої гімнастики в країні, який також припадає на цей період, зумовив широке використання полегшених вправ цього виду спорту в оздоровчих заняттях із жінками, що посприяло появі «жіночої гімнастики».

На Заході в цей час розвиваються оздоровчі системи, які також використовують як основні засоби гімнастичних і танцювальних вправ. Відомими стали програми «Джаз-гімнастика» Моніки Бекман, «Джаз-зерсайз» Джузі Шепард Міссіт. Проте початок цілеспрямованого використання фізичної культури для профілактики захворювань, пов'язаний з політикою популяризації здорового способу життя, який починає впроваджуватися у США, припадає на 60-ті роки минулого століття. Ця політика стала відгуком на невтішні результати досліджень про стан здоров'я населення, який погіршувався внаслідок поширення «хвороб цивілізації», що виявлялося у високому ризику смертельних випадків унаслідок захворювань серцево-судинної системи.

При президентові США була створена Рада з фітнесу, головним завданням якої стала пропаганда оздоровчих занять. Не дивно, що як основне завдання оздоровчих програм того періоду висувалося питання профілактики

серцево-судинної патології та підвищення резервних можливостей серцево-судинної системи. Відповіддю на цей запит стала популярна система фітнес-програм К. Купера, яку він назвав «аеробікою».

У системі передбачено систематичне виконання будь-яких циклічних вправ, інтенсивність яких давала змогу мобілізувати серцево-судинну й дихальну системи організму того, хто займається, для отримання оздоровчого ефекту.

Автор розробив таблиці для визначення оптимальних рівнів навантаження, що давало можливість використовувати цю систему для самостійних тренувань. Поєднання вже популярних серед населення гімнастичних оздоровчих програм з ідеями, що були використані в програмах аеробіки К. Купера, сприяло появі «аеробної гімнастики», «аеробічних танців», в яких завдяки циклічному виконанню гімнастичних та танцювальних рухів за методом «nonstop» досягали аеробного навантаження.

Популяризація цих програм на телебаченні відомими кінозірками викликала справжній фітнес-бум та його поширення цілим світом. На початку 1980-х років аеробіка з'являється й на теренах фізкультурно-оздоровчих послуг СРСР.

Втілюючи традиції художньої й жіночої гімнастики, які широко культивувалися на той час у Радянському Союзі, вона отримала назву «ритмічна гімнастика». Попри різні назви, ці дві системи мають спільні корені.

Саме поява «ритмічної гімнастики» в СРСР започаткувала масове захоплення оздоровчою фізичною культурою, привернула увагу суспільства до проблеми поліпшення здоров'я населення. Подальше використання програм, у яких застосовували вправи під музику, зумовило зміни їхньої сутності, що було пов'язано з уведенням до комплексу вправ не тільки гімнастичних, але й засобів з інших видів спорту, а, назва «ритмічна гімнастика» перестала відображати сутність цих занять, що сприяло подальшому поширенню на території країн СНД загальноприйнятої у світі назви «аеробіка».

Наступний етап розвитку оздоровчих програм припадає на середину 80-х та 90-ті роки ХХ ст. У цей період відбувається значна комерціалізація індустрії фітнесу. Бажання залучити до занять дедалі більшу кількість людей сприяє урізноманітненню програм. До занять вводять засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для різних груп населення. Так, у прагненні зробити цікавими заняття для чоловіків з'являються види з використанням єдиноборств (бокс-аеробіка, кік-бокс, тай-бо, бодікомбат тощо).

Для приваблення молоді використовують також танцювальні види програм. Найбільшої популярності в 1990-ті роки здобула танцювальна програма сіті-джем (citidjem), яка поєднувала елементи хіп-хопу, вуличних танців, фанку. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що зумовлено модою на музичні 20 стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус тощо), які власне і стали основою для творчості при створенні цих програм. Урізноманітнення програм відбувалося також й іншим шляхом. Висока координаційна складність телевізійних комплексів аеробіки, які виконували спортсмени-професіонали, нерідко гальмувала процес залучення населення до занять. Окрім цього, використання великої кількості стрибків, бігових вправ, балістичних рухів стали причинами негативного впливу занять на стан опорно-рухового апарату. Це зумовило необхідність розроблення таких технологій, які були б безпечними й доступними для непідготовлених людей.

Револьюційною в цьому плані стала поява степ-аеробіки. Велику роль у популяризації степ-аеробіки зіграла американська фахівчиня Джин Міллер. Циклічні піднімання й опускання на степ-платформу стали безпечною альтернативою високоударним стрибковим навантаженням класичної аеробіки. Можливість регулювати висоту платформи дала змогу додатково диференціювати навантаження на заняттях з різним за рівнем підготовленості контингентом.

Залучення компаній – лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнес-технологій сприяло появі в розкладах групових занять із фітнесу низки тренувань із використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіки, спінінг-(вело)аеробіки, занять у спеціальних черевиках «ексолонерсах» тощо. Паралельно з аеробними програмами розвиваються такі, підґрунтям для яких став розвиток бодібілдингу, що виник у США, а після поширення Європою отримав французьку назву «культуризм».

На початку ХХ століття в середовищі важкоатлетів відбувся розподіл на два табори. Одні з них виконували силові вправи з метою підвищення здатності долати великі обтяження, інші бачили свою мету в розвитку мускулатури й формуванні красивої пропорційної будови тіла, досягнення якої власне і є сутністю бодібілдингу. Найвідомішим атлетом на початку розвитку цього виду спорту був Юджин Сендоу – цирковий атлет, який демонстрував силові трюки. Поряд із трюками він уперше почав демонструвати свою будову тіла як образ мистецтва, а згодом «демонстрацію м'язів» зробив основною ідеєю свого шоу. Він також розробив систему

фізичних вправ з обтяженнями, у якій приділив увагу пропорційному розвитку м'язових груп.

З 1930-х років культуризм починає стрімко розвиватися. З'являються професійні культуристи, яких об'єднують навколо себе відомі пропагандисти культуризму брати Вейдери, Боб Гоффман. Вони засновують підприємства з виробництва інвентарю та приладів, необхідних для занять культуризмом. Дослідницькі центри і школи культуризму видають спеціалізовані журнали, що сприяє неймовірній популяризації ідей культуризму.

На теренах колишнього Радянського Союзу ці ідеї пропагуються під виглядом атлетичної гімнастики, яку використовують не тільки як засіб формування пропорційної будови тіла, але і як систему вправ всебічної фізичної підготовки, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних здібностей.

Методичному розвитку атлетичної гімнастики у свій час науковці приділили значну увагу. Сьогодні силові вправи з вільними обтяженнями та на спеціальних силових тренажерах є невід'ємною послугою сучасних фітнес-центрів.

Взаємопроникнення методичних аспектів атлетизму й аеробіки зумовило появу аеробно-силових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтяженням для різних груп м'язів без пауз для відпочинку. Для обтяжень використовують гантелі, гумові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м'ячі (медицинболи) тощо. Щодо історії розвитку групових фітнес-програм варто виокремити такі етапи їхньої еволюції.

Перший етап зародження групових фітнес-програм припадає на період 1970-х – початок 1980-х років і характеризується популярністю програм, що ґрунтуються на використанні гімнастичних і танцювальних вправ під музику, спрямованих переважно на розвиток серцево-судинної системи.

Другий етап (кінець 80-х та 90-ті роки ХХ століття) пов'язаний з урізноманітненням програм шляхом використання нових видів рухової активності, виробництва спеціального обладнання для групових занять, додаткової орієнтації на розвиток силових можливостей.

Для третього етапу (початок ХХІ століття і дотепер) характерним є виокремлення найефективніших компонентів вже відомих програм та їх інтегрування в єдине ціле з поєднанням складників здорового способу життя, для створення нових уніфікованих, екологічно-орієнтованих оздоровчих технологій.

1.2 Визначення поняття «фітнес»

Іноземне слово fitness увійшло до нашого життя більше 20 років тому. Слово «фітнес» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність». Фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що веде до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат.

Сьогодні фітнес є одним із найпопулярніших способів фізичного оздоровлення організму і містить у собі у себе різноманітні методики, які відповідають різним смакам людей, допомагають підтримувати тіло у формі та й просто отримувати від спорту задоволення. А останнє, як відомо, найголовніше не тільки у спорті, а й у житті: тільки щире бажання досягти мети допомагає людині досягти певних результатів. Це стосується й фізичного здоров'я людини.

1.3 Різновиди фітнесу

У сучасному світі фітнес є сферою фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види здоров'язберігальних технологій. Фітнес не варто ототожнювати з аеробікою, оскільки аеробіка – це лише частина фітнесу.

У науково-методичній літературі виділяють загальний, фізичний, оздоровчий і спортивний види фітнесу.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що містить соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя: досягнення вищих рівнів підготовленості, малий ризик порушень стану здоров'я. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

Оздоровчий фітнес – це один з напрямів масової фізичної культури, який містить:

- тренування з обтяженням на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси;
- аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей;
- тренування гнучкості;
- формування культури харчування й здорового способу життя.

Оздоровчий фітнес містить фітнес-конкурси, фестивалі, у яких беруть участь команди та окремі їхні представники, а також спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

Спортивний фітнес з'явився відносно нещодавно в межах змагань із бодібілдингу.

Змагання зі спортивного фітнесу проходять у три тури. У першому турі всі учасники демонструють свою статуру, побудову й пропорції тіла, рельєф мускулатури, тобто на цьому рівні можна провести паралель з бодібілдингом. Проте на цьому подібність закінчується, оскільки в другому турі кожен учасник (учасниця) демонструє спеціально підготовлену двохвилинну композицію з елементами спортивної гімнастики, акробатики, спортивної аеробіки. Композицію виконують з музичним супроводом, в ідеальному варіанті вона повинна становити закінчений комплекс вправ з гармонійним поєднанням хореографії й технічної складності. При цьому враховують костюм, зачіску, макіяж, а також уміння встановити емоційний контакт з публікою. У третьому турі увагу знову приділяють зовнішньому вигляду.

Отже, спортивний, атлетичний фітнес спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

- широкий спектр фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх різна спрямованість завдяки використанню асиметричних рухів;
- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами й напрямками танців;
- висока емоційність занять;
- широка варіативність використання методів і методичних прийомів;
- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;
- набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю.

Підкреслимо, що ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, гемодинамічну, дихальну й нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність заняття досягається не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, але й необхідністю

погоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять. Зміст занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу людини.

До комплексу завдань, що вирішуються засобами фітнесу належать:

- гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток людини;
- покращення здоров'я;
- сприяння самопізнання й самореалізації за допомогою занять фізичними вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми спортивних занять щодо особистих переваг;
- удосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок;
- підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних і творчих здібностей.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати й оздоровчу спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримка належного рівня фізичного стану), і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на доволі високому рівні.

1.4 Напрями фітнесу

Фітнес є надзвичайно багатограним і містить у собі декілька напрямів фізичної діяльності. Розглянемо основні з напрямів, які користуються найбільшою популярністю починаючи з популярних у нашій країні ще у 70-ті роки минулого століття ритмічної гімнастики, а також наведемо їхні характеристики.

Ритмічна гімнастика – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоефективна і емоційна. У ритмічній гімнастиці безмежний вибір рухів, які діють на всі частини тіла, на розвиток всіх фізичних якостей, таких як спритність, гнучкість, пластичність, витривалість. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій. Позитивні емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їхню дію на організм. Ці заняття несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Проте ритмічна гімнастика не має цілеспрямованого впливу на розвиток частин тіла, що потребують корекції, її засоби важко використовувати для вибіркового

розвитку окремих м'язових груп. З огляду на груповий характер занять вона обмежує індивідуальну роботу.

Ритмічна гімнастика згодом змінила назву на аеробіку. Поняття аеробіки спочатку містило у собі в себе оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи були включені традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи – ходьба, біг, плавання, лижі, ковзани, гребля, велосипед. Пізніше список було розширено спортивними іграми, стрибками зі скакалкою, верховою їздою, тенісом, танцювальною аеробікою. Окрім фізичних аеробних тренувань, до системи додаються раціональне харчування та психічна гармонія.

Сучасна аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним із таких понять є *фітнес*. Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярним поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Еволюція фізкультурно-оздоровчих технологій

Фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми, і надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. І дієта і активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовки, протипоказань, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилося і нове поняття «фітнес-технологія».

Фітнес-технології – передусім технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується у певний спосіб в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Сьогодні найбільше їх з'являється в фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології тощо) Унаслідок модернізації цих надбань і створюються фітнес-технології, опис яких зустрічається в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, вони з успіхом застосовуються в різних видах фізичної культури.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, у заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є наразі однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

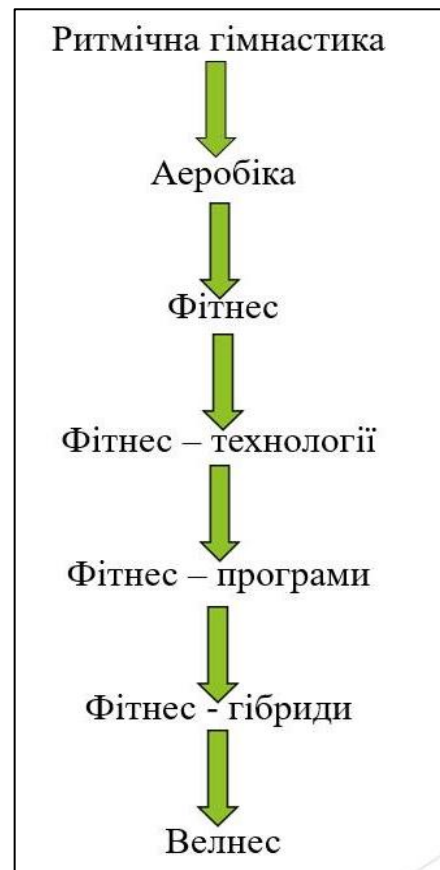


Рисунок 1.1 – Еволюція фізкультурно-оздоровчих технологій [1]

Останнім часом фітнес-технології набули значної популярності і займають міцні позиції в зміненому соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях.

Розвиток фітнес-індустрії сприяє її розширенню і вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів у фітнес-програмах.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення.

Враховуючи, що в зміст поняття «фітнес» входять багатфакторні компоненти (фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, зокрема боротьба зі стресами й інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т. п. У заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються.

Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби в оновленні та варіативності тренувань, виникає новий напрямок – *фітнес-гібриди*.

Змішання стилів актуально не тільки в моді, але і в фітнесі.



Рисунок 1.2 – Клаифікація фітнес-гібридів [1]

Фітнес-гібриди виходять і веселіше і, можливо, ефективніше «чистих» продуктів. Ідея полягає в здоровому людському бажанні зробити тренування ефективніше і веселіше. Змішання фітнес-дисциплін розпочалося ще

у 80-х роках і на наш час набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічується понад дві сотні фітнес-гібридів. Тому виникає необхідність класифікації, в основу яких покладено різні типи тренувань. Розглянемо їх.

1. Кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їхні модифікації. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіо- респіраторної системи. До цього виду фітнес-гібридів зараховують такі фітнес-системи:

а) аеробіка – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево- судинної та дихальної систем;

б) аеробна гімнастика – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку;

в) аерофітнес – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу;

г) бодітонінг – тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість; **джогінг** – це одна з форм бігу в повільному неквапливому темпі;

д) експрес-фітнес – складається з базових вправ аеробіки та фітнесу];

е) кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті ХО-Lopers з прикріпленими пружними пластинами до підшви черевика;

ж) кросробіка – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках;

з) крос-фіт – це своєрідний інтервальний високоінтенсивний тренінг;

и) сайкл (сайклінг спінінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

к) скіппінг, роуп-скіппінг – комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;

л) слайд-аеробіка – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту;

м) слім-джим – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;

н) спінбайк-аеробіка (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру;

о) степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

п) хай-імпакт – використовуються прості рухи, стрибки, біг на місці;

- р) **хай-лоу-імпакт** – змішаний напрямок хай- і лоуімпакт;
- с) **фіт-мікс** – поєднує у собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фітнес-боксу;
- т) **флексислім** – складається з функціонального тренінгу і пілатесу;
- у) **функціональний тренінг** – комплекс вправ для опрацювання всіх груп м'язів, спалювання жирів, розвитку сили та силової витривалості.

2. Силові тренування – в основу покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Спрямована на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, метболи та інше. До цього фітнес-гібриду зараховують фітнес-системи:

- а) **боді-бар** – із застосуванням штанги помірної ваги у вигляді гімнастичної палиці;
- б) **боді-блейд** – силова аеробіка із використанням гнучких мечів;
- в) **боді-денс** – синтезує силову та танцювальну аеробіку;
- г) **боді-контрол** – силове тренування із використанням ручного інвентарю; **боді-памп, памп-аеробіка** – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги;
- д) **інтервальне тренування** – силове тренування з чергуванням навантаження та відпочинку;
- е) **каланетика** – основу становить вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів;
- ж) **ловер-боді, аппер-боді** – спрямоване на розвиток верхньої частини тіла;
- з) **петлі TRX** – функціональне тренування, побудоване на роботі з власною вагою, із застосуванням TRX-петель;
- и) **слім-джим, бодістайлінг, бодіформинг** – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії;
- к) **суперстронг** – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей);
- л) **терра-аеробіка (тераробіка)** – силова аеробіка з використанням гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.
- м) **фіт-прес** – для розвитку м'язів живота;

н) флексі – бар – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;

о) хелсі-бек – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта;

п) шейпінг, боді-шейпінг – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу;

р) шейпінг-тренінг – сполучення класичного шейпінгу із елементами хореографії.

3. Танцювальні тренування – змістом є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які власне і є основою для творчості при створенні цих гібридів. Найвідоміші фітнес-системи:

а) аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету;

б) афро-джаз, афро-аеробіка – з елементами народних африканських танців;

в) бейлі-денс, орієнтел – в основу якого покладено варіації східних танців;

г) боді-балет – характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису);

д) джаз-модерн – передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики;

е) латина, сальса, самба, зумба – з елементами латиноамериканських танців; **леді-денс** – поєднання джазу, східних танців, модерну, латини, балету та акробатики;

ж) памп-аеробіка – використання спортивних снарядів (перекладина, міні-штанги, гантелі);

з) рівер-денс – з використанням елементів ірландських танців;

и) рок-н-рол – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу;

к) сіті-джерм, стріт-джерм – складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ;

л) стрип-пластика – поєднує класичну, джазову і сучасну хореографію розтяжками та пластикою;

м) танго-аеробіка – застосовуються варіації основних рухів та паїлатиноамериканського танцю танго;

н) фанк, хіп-хоп, кардіофанк, стріт-денс, модерн-денс – запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг, фанк), пов'язаних із певним музичним чи руховим стилем.

4. Тренування з елементами бойових мистецтв – цей фітнес-гібрид є ефективним засобом тренування усіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програми занять розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксингу, тай-чи, таеквандо, боксу та інших. Основні переваги, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчих тренувань: новий стиль виконання аеробних вправ, а також використання різних варіацій рухів та їхніх комбінацій; можливість для людини здобути, окрім оздоровлення, ще й навички самозахисту. Найвідоміші такі фітнес-системи:

а) а-бокс, бокс-аеробіка – будується на використанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на рингу;

б) аеробоксинг – виконання суміші вправ (аеробіки, боксу, кікбоксу) під динамічну музику («бій з тінню»);

в) бодікомбат – розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксингу, тай-чи та таеквандо;

г) капоейро – афро-бразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики й акробатики;

д) кара-Т-робіка – застосування в середньо-інтенсивних заняттях характерних для карате прийомів;

е) кендо – японське фехтування на бамбукових мечях;

ж) кікс-аеробіка – синтез рухів боксера та каратиста;

з) пілокс – поєднання пілатесу і кікбоксингу;

и) тай-бо, кі-бо, фіт-бо – заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксингу;

к) тай-чи – це різновид стародавніх китайських бойових мистецтв.

5. Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид для здорових і з відхиленнями у здоров'ї учнів. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води під час виконання рухів, що веде до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидкісно-силових можливостей, розвитку витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури.

Широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласти та інше. Залежно від застосування різних засобів тренувань, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ розрізняють такі види:

- а) **аквабайк** – вправи, що імітують їзду на велосипеді;
- б) **аква-боксинг** – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;
- в) **акваджим** – використання спеціальних водних тренажерів;
- г) **акваджогинг** – імітація бігу у воді;
- д) **аква для початківців** – мінімальні навантаження, всі рухи представлені у простих комбінаціях;
- е) **акваінтервал** – для розвитку серцево-судинної системи;
- ж) **аквакоманда** – заняття в парах;
- з) **акваопір** – використання опору води з використанням спеціального обладнання: гантелей, перчаток, аквапоясу тощо;
- и) **акварелакс** – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;
- к) **аквасила** – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини;
- л) **аквастретчинг** – вправи для гнучкості, що дозволяє максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла;
- м) **аквафлиппер** – різні варіанти дистанційного та підводного плавання;
- н) **акваформінг** – загальноукріплююча та оздоровча гімнастика.

6. Психорегулювальні тренування – фітнес-гібрид, призначене для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також застосовуються дихальні вправи, прийоми релаксації і медитацій. Вправи можуть мати статичний, динамічний, активний та пасивний характер. У зарубіжній літературі має назву *Body & mind* – тіло та розум. До них належать такі фітнес-системи:

- а) **аеройога** – класична хатха-йога з використанням гамака;

б) бодіслім – поєднання аеробіки, степ і дабл-степ-аеробіки, силової та танцювальної аеробіки, шейпінгу і фітбол-тренінгу, стретчингу, дихальної гімнастики, елементів різних танцювальних стилів, пілатесу і йоги;

в) бодітонік – елементи йоги, пілатесу, силових і аеробних тренувань;
бодіфлекс – це дихальна гімнастика;

г) гімнастика для суглобів – поєднання вправ йоги, пілатеса, стретчингу та виробничої гімнастики;

д) йога – це гармонійний розвиток тіла, духа і розуму;

е) йога-аеробіка – поєднання статичних та динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу;

ж) йогалатес – поєднання йоги і пілатеса; **кундаліні-й'ога** – система вправ, метою якої є примусити енергію кундаліні підніматися з нижньої частини хребта;

з) пілатес – розвиток гнучкості всіх м'язів тіла та поєднання йоги, балету та ізометричних вправ;

и) стретчинг – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються для покращення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах;

к) фітбол – це великий гімнастичний м'яч для поліпшення постави, укріплення м'язів спини і черевного преса;

л) фітнес-йога – комбінація елементів йоги, хатха-йоги з традиційними вправами класичної хореографії, вправами для розтяжки м'язів;

м) флекс – розвиток гнучкості у поєднанні з засобами психоемоційної регуляції;

н) хатха-йога – поєднання поз фізичного тіла, дихальних практик і вправ із керування внутрішньою енергією;

о) цигун – стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ци. Походження більшості цих систем наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають в тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. У зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконання вправи. Вправи, що складають зміст цих занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують відчуття власного тіла.

Упровадження у навчальний процес фітнес-гібридів доцільно поєднувати з використанням *фотокомплексів*.

7. Фотокомплекс – це навчальний плакат, невеличкий стенд бо цифрове зображення, на якому поєднано декілька груп зображень покрокового виконання окремих вправ. Фотокомплекси допомагають учителю пояснити, а учню зрозуміти правильність виконання основних елементів вправ.

Необмежена кількість фітнес-гібридів дає викладачу змогу застосувати їх як додаткові засоби **рекреативної та психорегулятивної направленості**.

Сьогодні постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному учню у повсякденному житті. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія.

Поряд із освітою одним із важливих завдань школи є підготовка учнів до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням необхідно вміти об'єктивно оцінювати свої емоційні стани, навчитися ними керувати та звільнитися від емоційного напруження. Не секрет, що фізичні та емоційні навантаження на дітей в останній час зросли. Учні, пристосовуючись до них, повинні бути не тільки в гарній фізичній формі, здоровими, щоб зберігати свою працездатність, але й мати душевні сили, щоб просуватися вперед.

Збереження психологічного здоров'я учня є безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього існує необхідний набір технік чи прийомів, які дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях, вміння звільнитись від негативних емоцій.

Ці техніки та методики сприяють зняттю стресу, фізичної та психічної втоми, нервового напруження, відновленню психічної рівноваги та підвищення працездатності. Системи організму починають працювати в режимах, найбільш близьких до нормальних, тому відбувається відновлення багатьох важливих для організму функцій. Учні в подальшому будуть більш пристосовані до змін у навколишньому середовищі. Наступним етапом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій стає **вёлнес** – похідне від англійських слів «fitness» та «well-being», що перекладається як «добре самопочуття». Це поняття означає систему оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, хороший відпочинок,

оптимізм і позитивне мислення.

Слово «велнес» увійшло в нашу мову порівняно недавно і зустрічається в різних варіантах написання (веллнесс, велнесс, веллнесс), однак рекомендуються використовувати написання велнес за аналогією з більш сталим словом «фітнес».



Рисунок 1.3 – Класифікація засобів психоемоційної регуляції

1.5 Вплив фітнесу на організм людини

Фітнес отримав своє широке розповсюдження саме завдяки своєму благотворному впливу на організм людини. У результаті занять фітнесом тіло людини має стати не тільки струнким, гнучким та витривалим, а й повинно значно зміцнити здоров'я. Основний ефект фітнесу – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і веде до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя. Розглянемо деякі аспекти впливу фітнесу на організм людини.

Фітнес і стрес. Увесь людський організм можна поділити на фізичне тіло і логічний розум з емоціями. Якщо людина використовує в надмірній кількості тільки одну зі складових організму, то доволі швидко в цій сфері накопичується втома, яка згодом може перерости в стрес. Стрес може бути

двох видів: емоційний (надмірна розумова робота) та фізичний (надмірна фізична робота). В обох випадках це дуже шкідливо і негативно впливає на стан здоров'я людини. На сьогодні переважає стрес, який пов'язаний з логічним розумом та емоціями.

Щоб зменшити навантаження на логічний розум, потрібно активніше навантажувати фізичне тіло. Позбавляйтесь від стресу краще за все тривалими неінтенсивними заняттями на кардіотренажерах. До того ж заняття фітнесом сприяють виробленню ендорфінів – це природні «гормони щастя».

Фітнес та суглоби. Для того щоб ви зрозуміли важливу роль суглобів, представте собі двері в сарай, які закрили і давно не відкривали. Металеві дверні петлі за час застою стали іржавими і не придатними до використання. Саме така ситуація відбувається із суглобами, якими рідко користуються: у них починають відбуватися дегенеративні зміни, розвиваються хвороби. Під час фітнесу суглоби отримують навантаження і тим самим сприяють активному кровообігу в цій ділянці і виробленню синовіальної рідини – природної змазки суглобів.

Фітнес і м'язи. Найбільше від нестачі руху страждає, напевно, м'язова частина. Цей випадок можна порівняти з птахом, який все своє життя прожив у клітці: з одного боку, птах має крила, а з другого – не вміє літати. Така ж сама ситуація з людьми, які ведуть малорухливий спосіб життя – м'язи є, але повністю розслабити або ж напружити їх не можемо. Фітнес легко вирішує цю проблему, сприяючи розвитку м'язів людини.

Фітнес та серцево-судинна система людини. Усім відомо, що серце має постійно працювати і що життя неможливе без регулярних серцевих скорочень. На превеликий жаль, серце не вічне, це може підтвердити той факт, що причиною смертності номер один у світі є серцево-судинні захворювання. Серце насамперед є м'язовим органом, якому потрібні постійні тренування, але про це люди часто забувають. Найкраще серце тренується при тривалих, але не інтенсивних навантаженнях.

Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 1

1. Види фітнесу.
2. Дати визначення поняттю «Групові програми».
3. Перелічіть та охарактеризуйте основні напрямки групових програм, які належать до «Базових видів».
4. Дати коротку характеристику аквафітнесу.

5. Особливості фітнес-програм танцювальної направленості.
6. Загальна характеристика фітнес-програм «бойового напрямку».
7. Йога як вид ментального фітнесу.
8. Пілатес як вид ментального фітнесу.
9. Інші види ментального фітнесу.
10. Коротко охарактеризуйте «загальний фітнес».
11. Дати визначення поняттю «фітнес».
12. Перелічити й охарактеризувати основні переваги занять фітнесом.
13. Виникнення і розвиток «спортивного фітнесу».
14. Які види тренувань розрізняють у фітнесі?
15. Що таке силовий фітнес, які завдання він вирішує?

РОЗДІЛ 2 ПОНЯТТЯ ПРО АЕРОБІКУ ТА ЇЇ ЦІННІСТЬ

Аеробіка – життя завдяки кисню, якщо перекласти з грецької. Із професійного погляду, це науково-обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для укріплення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини. Автор аеробного режиму функціонування м'язів людини – американський медик Кеннет Купер «Аеробіка» (1968), «Нова аеробіка» (1976), «Аеробіка для доброго почуття» (1987). Він науково-методично пояснює нове захоплення людства аеробним режимом, за якого здобуття енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати навантаження тривалий час доступними для кожного видами – біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику та інші.

Термін «аеробний» був запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин при збудженні м'яза становить складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один із цих процесів може йти тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Під час аеробних процесів виробляється значно більша кількість енергії, ніж під час анаеробних реакцій. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко видаляються з організму за допомогою дихання і поту. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, належать різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

У широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що мають танцювальну спрямованість та виконуваних під музичний супровід. Цей напрямок оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі.

У зв'язку зі специфічними цілями та завданнями, розв'язуваними в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати таку класифікацію аеробіки:

- оздоровча;

- прикладна;
- спортивна.

В оздоровчої аеробіки можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку. Оздоровча аеробіка – одна з форм масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Різноманітні програми синтезують елементи фізичних вправ, танцю й музики, що є різновидом активного відпочинку. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, упродовж якого на певному рівні підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. На сьогодні найбільш правильне визначення аеробіки надала О. Іванова: Аеробіка – це гімнастика оздоровчої направленості, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різноманітних за своїм характером, які виконуються переважно поточно чином під сучасну музику та базуються на основних елементах, оформлених танцювальними стилями.

Прикладна (допоміжна) аеробіка – це додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксинг), а також у продуктивній гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі (кардіофанк) і в різних рекреаційних заходах (шоу-програмах, чирлідінгу).

Спортивна аеробіка – це вид спорту, у якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що містить поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодія між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки базові кроки та їхні різновиди. Спортивна аеробіка виникла на основі оздоровчої аеробіки.

2.1 Історична довідка

Аеробіка в сучасному вигляді виникла з тих, доступних і привабливих вправ, які пропагувала американська актриса Джейн Фонда, витримуючи усі рекомендації медиків щодо методики та змісту своїх програм. Особлива риса цієї методики: «НЕ нашкодити», тобто усі вправи повинні нести тільки позитивний ефект і давати певний наслідок. З часом з'явилась необхідність у виявленні кращого інструктора з аеробіки для керівників клубів і клієнтів. У відповідь на цю необхідність американське подружжя Кетрін і Ховард Шварц формують новий вид спорту – спортивну аеробіку, який відповідає усім законам створення оздоровчих аеробних програм. Створюючи правила змагань, автори розробили чіткі критерії оцінки виступів: майстерність,

артистичність та аеробність. Склавши уявлення про силу, витривалість, гнучкість та хореографічну підготовку спортсмена, судді виставляють оцінку в межах 10 балів. Починаючи з 1984 року щорічно змагання проходять у різних штатах Америки і закінчуються Чемпіонатом США. На світовий рівень спортивна аеробіка вийшла у 1989 році проведенням чемпіонатів світу та Європи.

Уже 14 травня 1989 року делегація з 10 осіб (7 Чемпіонів США та три офіційні особи) приїждять до СРСР за програмою «Спорт для усіх» з показовими виступами та обміном досвідом (Одеса – 11 концертів, Москва і Ленінград). Так українські фахівці дізнались про спортивну аеробіку. У 1990 році в Італії проходив перший чемпіонат Європи, де наша українська спортсменка Олена Бехтерева перемогла усіх в індивідуальних виступах жінок і стала першою Чемпіонкою Європи. Одеська школа під керівництвом Олени Бехтерової стала добрим прикладом для всіх українців. Починаючи з 1990 року іде напружена праця оволодіння новим видом спорту і рухової активності, проводяться семінари у Ленінграді, Москві, Києві, Одесі.

Надання Україні статусу незалежності дає можливість отримувати інформацію про все нове і захоплююче з перших рук, і фахівці з масового спорту скористались цією можливістю. Поява в нашій молодій незалежній державі нових спортивних громадських організацій з різних нетрадиційних видів спорту дала можливість представляти свою державу під своїм прапором на всіх міжнародних змаганнях. Міжнародний турнір зі спортивної аеробіки у Москві на головній арені в Лужниках 1991 року приніс нові імена української аеробіки: Срібний призер турніру – Олена Бехтерева (м. Одеса), бронзовий призер – Ольга Пасічна (м. Київ), четверте місце і учасники фіналу серед змішаних пар Юрій Пінчук та Ольга Пасічна (м. Київ). До речі ці змагання проводили автори спортивної аеробіки Кетрін і Ховард Шварц, а серед суддів цього турніру була суддя з України Тетяна Пасічна.

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 рік) було проведено на дуже благодійному ґрунті – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута в Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну направленість і почали вивчати спортивну аеробіку. Прикладом був клуб КПІ «Талісман», який мав вже певний досвід у ритмічній гімнастиці. Перший чемпіонат України 1992 року проходив в Києві у спорткомплексі КПІ, іде запекла боротьба була між клубом «Талісман» (Ольга Пасічна, Юрій Пінчук, Наталія Варченко) та збірною командою м. Одеси (Олена Бехтерева, Геннадій

Ляшенко, Людмила Червона та інші). Перша збірна команда України 1992 року мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва. Проте участі у чемпіонаті світу та Європи 1992 року не було з фінансових проблем. Новий вид спорту не підтримали ні держава, ні спонсори. Федерація продовжує свою роботу і проводить Кубок України в м. Одеса, рекламує масову оздоровчу аеробіку на телебаченні та в газетах і журналах. Уже 1993 рік багато чого змінив у ставленні до аеробіки. Чемпіонат України 1993 року проходив у м. Запоріжжя і відзначився зростаючою популярністю спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з 14 міст та областей України взяли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років). Кубок України знову був проведений у Києві у спорткомплексі КПП з впевненою перемогою київських спортсменів. Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України в липні у чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані. Це був 4 чемпіонат світу і наша команда дебютантів одразу потрапила у десятку сильніших серед 40 країн учасниць (Олена Бехтерева, Ольга Пасічна, Юрій Пінчук та Геннадій Ляшенко).

Відтоді щорічно ми брали участь в усіх міжнародних змаганнях, отримували гарні результати і не дуже, але завжди мали цінну інформацію, брали участь у розвитку аеробіки у світі. Дуже вдалий був для України 1995 рік: на першому Кубку Європи у квітні в Гессені (Німеччина) завоювали третє командне місце і перше місце у змішаних парах. Далі краще – дві бронзові медалі на чемпіонаті Європи у Празі (13–14 травня), 5 місце серед змішаних пар на Гран-прі у Генуї, Італія в середині червня. Щорічно проходив в Україні Чемпіонат та Кубок зі спортивної аеробіки, відкриваючи нові імена спортсменів.

Отримавши світове визнання, Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ)* подала заявку в Міжнародну федерацію зі спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF) на проведення у травні 1998 року Чемпіонату Європи в м. Києві. Заповнений глядачами зал, 157 учасників з 27 країн Європи, телебачення і преса, спонсори і міцна державна підтримка – все було на високому рівні! Двічі лунав гімн України на цих змаганнях: на честь Чемпіонки Європи серед юніорів – Наталії Миколаївни Пасічної (м. Київ) та Чемпіона Європи серед чоловіків Олексія Левкіна (м. Запоріжжя). Четверте місце отримала Ольга Миколаївна Пасічна серед дорослих.

Стало традиційним проводити відкритими національні змагання: (Кубок України 1998, 1999, 2000 рр.) чемпіонати м. Києва (1999 р.) та м. Судак (1999, 2000 рр.).

Для того щоб бути видом спорту в олімпійській програмі, були сформовані нові правила і проводиться дуже багато різноманітних змагань. Проте у світі є три міжнародні федерації, які розвивають аеробіку і кожна має свої правила змагань і свій шлях розвитку. Із 1993 року Україна є постійним членом міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF).

2.2 Оздоровчий ефект аеробних вправ

Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.

Рухова активність – важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність, тому його вплив на організм надзвичайно актуальний. Рухова активність визначає рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників.

У результаті аеробного тренування на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють зростання функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільше функціональне навантаження при фізичній праці.

З погляду фізіології адаптація до м'язової діяльності – це системна реакція організму, спрямована на досягнення високої тренуваності.

Навантаження під час фізичної підготовки виконують функції подразника, який збуджує пристосувальні зміни в організмі. Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності. Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо.

2.1.1 Вплив оздоровчої аеробіки на систему кровообігу

Під час аеробного тренування від активних м'язів, суглобів та зв'язок у центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, надходить велика кількість сигналів, які, зі свого боку, із центральної нервової системи спрямовуються до всіх внутрішніх органів – серця, легень, м'язів тощо. Відбувається прискорення серцевої діяльності і дихання, підвищується

артеріальний тиск, посилюється обмін речовин, збільшується швидкість току по кровоносних судинах.

Кров в організмі людини переміщується від серця по артеріях, артеріолах, капілярах. До серця кров повертається по венах та венулах. Переміщення крові по венах та венулах здійснюється завдяки м'язовій діяльності. Ритмічні скорочення та розслаблення м'язів спрямовують кров до серця. Допомагають цьому процесові дихання та коливання діафрагми (у процесі дихання).

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів. Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей ССС¹. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Серце, кровоносні судини і кров, що тече по них, створюють єдину систему, забезпечуючи транспортування кисню до всіх тканин тіла, а також видалення шлаків, різних речовин, від одних органів до інших. Серце – це «м'язовий насос» вагою 200–250 г, що перекачує кров по кровоносних судинах у всі частини тіла. Частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) – у спокої становить 60–80 разів за хвилину. Під час фізичної роботи ЧСС може досягати максимальних меж, які коливаються в доволі широкому діапазоні, залежно від віку, статі, тренуваності.

Довготривалі, систематичні заняття оздоровчою аеробікою спричиняють збільшення максимально можливої величини ударного об'єму серця (далі – УОС). Завдяки цьому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, воно отримує можливість більшого відпочинку. При переході від стану спокою до навантаження УОС швидко збільшується і досягає стабільного рівня (під час інтенсивної ритмічної роботи тривалістю 5–10 хв). Максимальна величина УОС с – серцево-судинна системапостерігається при ЧСС 130 уд/хв. У подальшому, з підвищенням навантаження швидкість зростання ударного об'єму крові різко зменшується.

При довготривалому і зростаючому навантаженні ударний об'єм уже не збільшується. Підтримка необхідного рівня кровообігу забезпечується

¹ ССС – серцево-судинна система

більшою ЧСС. Серцевий викид збільшується переважно шляхом більш повного спустошення шлуночків, тобто шляхом використання резервного об'єму крові. У період аеробного тренування відбуваються зміни також величини хвилинного об'єму серця (далі – ХОС). ХОС може змінюватися в широких межах: 4–5 л/хв у спокої, до 25–30 л/хв при важкому фізичному навантаженні.

ХОС визначають ударним об'ємом серця і частотою серцевих скорочень, він залежить від положення тіла людини, її статі, віку, тренуваності, умов зовнішнього середовища і багато інших факторів. Під час фізичного навантаження середньої інтенсивності в положенні сидячи і стоячи ХОС приблизно на 2 л/хв менший, ніж при виконанні того ж навантаження у положенні лежачи. Пояснюється це накопиченням крові в судинах нижніх кінцівок завдяки силі тяжіння. У процесі тренування ХОС поступово збільшується до стабільного рівня, який залежить від інтенсивності навантаження та забезпечує необхідний рівень споживання кисню. Після тренування ХОС поступово зменшується. Потрібно відмітити, що при помірному фізичному навантаженні збільшення ХОС відбувається завдяки збільшенню УОС і ЧСС. При надмірному фізичному навантаженні його забезпечує переважно збільшення ЧСС.

Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарду в кисні знижується як в стані спокою, так і при субмаксимальному навантаженні, що свідчить про економізацію серцевої діяльності і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один із найважливіших ефектів – зменшення ЧСС у стані спокою (брадикардія).

Збільшення тривалості фаз діастолі (розслаблення) забезпечує великий кровотік і краще постачання серцевого м'язу киснем.

Підраховано, що в людини, яка знаходиться у стані відносного спокою, на відпочинок передсердь за добу відводиться 16 год., шлуночків – 12 і всього серця – 4 год. Отже, за 60 років життя на відпочинок припадає 20 років, це стосується нетренованого серця з частотою скорочень 70–72 удари за хвилину.

У того, хто регулярно займається оздоровчою аеробікою, воно скорочується до 45–40 разів за хвилину, де перевага для відпочинку виходить колосальною.

2.2.2 Вплив оздоровчої аеробіки на респіраторну систему

Людина дихає безперервно, завдяки природному рефлексиві, разом із тим дихання може зростати або затихати, заспокоюватися залежно від потреб організму.

Під час вдихування повітря проходить через носову порожнину, рот, носоглотку, гортань та трахею. З трахеї повітря повертається в бронхи, бронхіоли і закінчує свій шлях в альвеолах, де й здійснюється обмін кисню між повітрям, що вдихається та видихається. Обмін повітря відбувається через слизову оболонку (поверхню) альвеол та капілярів, за принципом осмосу. Загальна поверхня слизової альвеол дорівнює 100–150 см². Заняття оздоровчою аеробікою покращує діяльність респіраторної системи і позитивно впливає на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм надходить більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів.

Під впливом вправ оздоровчої аеробіки збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання складає 12–18 дихальних рухів (циклів вдих–видих) за хвилину, то під час роботи вона збільшується до 40–90 дихальних рухів залежно від інтенсивності роботи. Збільшується глибина вдиху. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 літра, то в період напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2–3 літрів. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів. Збільшується швидкість току крові по судинах цих органів. Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню в декілька разів. Зокрема, у спокої організм споживає 250–350 мл кисню за хвилину, а при граничній м'язовій роботі ця величина може досягати 4 л/хв.

У результаті систематичних занять фізичними вправами також відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі. Збільшується сила дихальних м'язів, об'єм максимального вдиху або видиху, загальний об'єм легень та життєва ємкість легень (далі – ЖЕЛ), кількість кровоносних судин у легенях, що дає можливість під час роботи великій кількості крові за менший проміжок часу насичитися киснем та звільнитися від вуглекислого газу. Посилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів. Це сприяє більш швидкому відходженню мокроти в цих органах, яка в нормі утворюється у кожної людини. При затримці мокроти в легенях і в дихальних шляхах створюються сприятливі умови для розвитку інфекцій, а збільшення швидкості її відходження знижує ризик інфекційних захворювань органів дихання. Тому люди, які постійно займаються оздоровчою аеробікою, рідше хворіють респіраторними хворобами.

2.2.3 Вплив оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат

Опорно-руховий апарат займає особливе місце в життєдіяльності людини. Він містить у собі систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожиль.

М'язи – єдиний руховий елемент організму людини, тому будь-який рух або робота є результатом їхнього скорочення. Скорочення м'язів – це результат збалансованої роботи нервових центрів, нервів та м'язів. Кожен із рухів, незалежно від їхньої складності і спрямованості зароджується в центральній нервовій системі у вигляді активності певних груп нейронів. Нервовий імпульс від цих клітин по нервових стовбурах передається м'язам і викликає скорочення. Цікавим є те, що під час занять спортом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їхню активність; цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Таким чином, під час занять оздоровчою аеробікою тренуються не тільки м'язи, а й нервові центри, які несуть відповідальність за рухи.

Тренування м'язів здебільшого полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується завдяки збільшенню кількості товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів. Регулярні тренування аеробікою спричиняють розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Вправи з аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їхню еластичність і розтягнення. М'язи, недостатньо навантажені, поступово зменшуються в об'ємі, стають в'ялими, слабшають і атрофуються.

Під дією аеробних тренувань кістки значно перебудовуються. Процес оновлення кісток відбувається постійно, разом із тим деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. У тих людей, які займаються оздоровчою аеробікою, кістки перебудовуються відповідно до навантаження. Водночас лінії навантаження збігаються з жорсткістю кістки. Тому регулярні тренування зміцнюють кістки. Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90 % людей фізичний дискомфорт, який вони відчувають протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини загалом. Під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля також стають щільнішими і більш міцними.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, за якого відбувається порушення суглобного хряща. Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять оздоровчою аеробікою потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток з'єднуючої тканини зв'язок і сухожилів, а кальцій і фосфор сприяють твердості кісток.

2.2.4 Вплив оздоровчої аеробіки на травну систему та обмін речовин

Поміж систем, порушення у яких призводять до втрати здоров'я, першість належить травній системі і обслуговуючим її залозам (печінка, підшлункова залоза). До органів травлення належать ті, які здійснюють механічну та хімічну обробку харчових продуктів, всмоктування поживних речовин і води в кров або лімфу, формування і видалення неперетравлених залишків їжі (рот, глотка, стравохід, шлунок, тонка та товста кишка).

Існує тісний зв'язок між фізичними навантаженнями і станом органів травлення. Доцільно підібрані фізичні вправи оздоровчої аеробіки, адекватне навантаження та правильно визначений час тренувань сприяють гармонізації діяльності органів травлення.

На початку м'язової діяльності активізуються обмінні процеси в організмі, що покращує кровопостачання органів травлення. Розвиток м'язів живота не лише покращує механічний захист органів черевної порожнини, але й сприяє підвищенню внутрішньочеревного тиску. Підвищення внутрішньочеревного тиску, зі свого боку, стимулює мускулатуру органів травлення, попереджуючи розвиток застійних явищ у них і прискорюючи процеси травлення, всмоктування та виділення неперетравлених залишків їжі. Гармонізується і вдосконалюється взаємодія підшлункової залози, дванадцятипалої кишки, печінки та жовчного міхура. Організм засвоює необхідні для життєдіяльності білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, мікроелементи. Зменшуються відкладання внутрішньочеревного жиру. Відбувається масаж кишечника м'язами і тканинами, що його оточують, включаючи діафрагму, що запобігає накопиченню відкладень у товстому кишечнику. Це особливо ефективно в поєднанні з розслаблювальним впливом

на гладку мускулатуру шлунково-кишкового тракту, що проходить під час фізичного навантаження. Відбувається нервово-рефлекторна стимуляція органів шлунково-кишкового тракту шляхом впливу на рефлекторні зони й акупунктурну систему. Покращується стан імунної системи. Тренування також ефективно впливає на психічну сферу, що теж важливо для шлунково-кишкового тракту. Під час аеробних тренувань велику увагу необхідно звертати на харчування; воно повинно бути не жорстко дієтичним (згідно з медичними показниками).

Помірні фізичні навантаження сприятливо впливають на процеси обміну речовин в організмі. Обмін білків у тих, хто займається оздоровчою аеробікою, характеризується позитивним азотним балансом, тобто кількість споживання азоту перебільшує кількість його виділення. Негативний азотний баланс спостерігається під час хвороб, надмірного схуднення, порушення обміну речовин. У відвідувачів оздоровчих занять білки слугують переважно для розвитку м'язів і кісток. У той час як у нетренованих людей – для отримання енергії (при цьому виділяється низка шкідливих для організму речовин).

У тренованої людини обмін жирів прискорюється. Багато жирів «згорає» під час фізичної активності, що зменшує їхнє відкладення під шкірою. Регулярні заняття оздоровчою аеробікою знижують кількість атерогенних ліпідів, які призводять до розвитку важкої хвороби кровоносних судин – атеросклерозу.

Під час оздоровчих занять прискорюється обмін вуглеводів. Водночас вуглеводи (глюкоза, фруктоза) стають джерелом отримання енергії, а не осідають у вигляді запасів жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджує розвиток діабету другого типу. Під час виконання швидких силових рухів витрачаються переважно вуглеводи, а у період тривалих нескладних навантажень – жири.

2.2.5 Вплив оздоровчої аеробіки на нервову та психічно-емоційну системи

Нервову систему розділяють на центральну та периферичну.

Центральна нервова система (ЦНС) – це головний і спинний мозок; периферична – відхідні від головного та спинного мозку нерви.

У головному і спинному мозку розташована велика кількість нервових кліток, а периферичні нерви – відростки цих нервових кліток. Існує ще одна класифікація нервової системи, незалежна від першої. Згідно з цією класифікацією нервову систему розділяють на соматичну і вегетативну.

До соматичної відносять частину нервової системи, яка контролює діяльність скелетних м'язів і органів чуття. Вегетативна нервова система – це частина нервової системи, яка керує процесами обміну речовин, росту та розмноження клітин.

Центральній нервовій системі належить провідна роль у протіканні всіх процесів в організмі людини, а також у виконанні рухових дій, оволодінні найскладнішими спортивними навичками. Поліпшення діяльності ЦНС впливає на можливості адаптації до складних умов та стресів, на гармонізацію функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень.

Позитивний ефект аеробіки полягає в тонізації діяльності ЦНС завдяки нервовим імпульсам, які виникають під впливом м'язових скорочень і рухів у рецепторах, розміщених у м'язах, сухожилках, а також у вестибулярному апараті. Частина імпульсів досягає особливого відділу стовбура головного мозку (ретикулярної формації). Це нервове утворення у відповідь на імпульси активізує діяльність ЦНС, що виражається у підвищенні збудження її центрів: дихання, кровообігу тощо. Отже імпульси, які ідуть від м'язів у ЦНС, підтримують тонус нервових центрів головного мозку, нормалізують співвідношення процесів збудження та гальмування.

Встановлено, що тренування з оздоровчої аеробіки сприяє розширенню функціональних можливостей нервової системи. Наприклад, відвідувачі занять, виконуючи вправи, спрямовані на вдосконалення сили, витривалості або швидкості, розвивають не тільки ці якості, але й різні властивості (периферичної) нервової системи: в одних збільшується сила нервових процесів, у других їхня рухливість, а у третіх змінюється співвідношення гальмування та збудження в корі головного мозку. Отже, використовуючи різні вправи, можна цілеспрямовано впливати і на стан нервової системи, розширювати її функціональні можливості.

У результаті заняття оздоровчою аеробікою вдосконалюються всі ланки нервової системи – зір, слух, просторова орієнтація та інші. У тренуваної людини точніший окомір, вона точніше і більш економно виконує рухи, ніж ті, що не тренуються.

Існує термін «активний відпочинок». Саме фізичні вправи розглядають сучасні фізіологи як засіб активного відпочинку і відновлення тонусу нервової системи. Проте позитивний вплив активного відпочинку можливий лише при правильному підборі фізичних вправ.

До них відносяться:

- циклічні вправи в повільному і середньому темпі;
- вправи, які залучають до роботи м'язи плечового поясу;
- вправи, пов'язані з помірним подразненням вестибулярного апарату;
- усі види вправ з довільним розслабленням м'язів;
- вправи, які викликають зміни гідростатичного тиску крові в судинах голови;
- різні варіанти дихальних вправ.

На силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів впливають, окрім різних фізичних вправ, усі засоби фізичної культури: дотримання гігієнічних правил і норм, оздоровчі сили природи тощо.

Під час виконання фізичних вправ важливо приділяти особливу увагу методам їхнього розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, також одягу, взуття відвідувача та інструктора занять, інтер'єру, дизайну приміщення, тобто всім аспектам, які дають можливість цілеспрямовано впливати на психічно-емоційний стан людини.

Велике значення мають позитивні емоції, що виникають у процесі занять.

Емоції впливають на всю життєдіяльність організму, розвиток та формування особистості, підвищуючи активність людини, стимулюючи її енергію, силу, наполегливість. Коли дії супроводжуються почуттям бадьорості, впевненості у своїй силі – це не лише додає енергії, але й сприяє потягу до систематичних занять.

Втома, біль при великих навантаженнях або травмах, почуття страху викликають негативне ставлення до вправ аеробіки. Але якщо людина це пододала, вона отримує своєрідну винагороду – підвищену впевненість у своїх можливостях, насолоду від перемоги.

Виникаючи в півкулях головного мозку, емоції посилюють роботу м'язів, серця, легень, залоз внутрішньої секреції, зокрема – надниркових залоз, збільшуючи кількість адреналіну в крові. Цей механізм є одним з найсильніших стимуляторів діяльності м'язів, серця, вуглеводного обміну, травлення тощо.

Заняття аеробікою також виховують характер. Вони навчають володіти своїми почуттями, переборювати сором'язливість, виявляти витримку, рішучість.

Взагалі тренування можна вважати оздоровчим, якщо воно відбувається на позитивному психічно-емоційному фоні, сприяє зняттю стресів, розслаблює психіку, викликає стан умиротворення і комфорту після заняття.

2.2.6 Вплив оздоровчої аеробіки на ендокринну та імунну системи

Активні заняття спортом, зокрема оздоровчою аеробікою сприяють надійній роботі ендокринної системи, а отже, бадьорості і здоров'ю всього організму людини.

Ендокринну систему складають залози (гіпофіз, щитоподібна, паращитоподібні, наднирники, підшлункова, волочкова, епіфіз, полові), які виробляють різні гормони (лептин, кортизол, адреналін, естроген, інсулін, грелін та ін.), що впливають на діяльність клітин, органів і практично на кожну функцію організму людини.

Дія аеробного тренування на ендокринну систему виражається у такий спосіб:

- збільшується (у невеликій мірі) вага ендокринних залоз;
- знижується реакція залоз під час виконання помірної м'язової роботи;
- зростає здатність залоз підтримувати високу функціональну активність протягом тривалого часу;
- значно мобілізуються функції залоз за максимального навантаження;
- змінюється чутливість тканин до гормонів, що сприяє покращенню регуляції функцій організму й обмінних процесів.

Спеціальні навантаження на витривалість: вправи класичної аеробіки, тривалий біг у повільному темпі (аеробіка на бігових доріжках), вправи з гантелями та з гумовими джгутами (силова аеробіка) тощо – стимулюють діяльність кори наднирників. Виділення кортикостероїдів (гормонів кори наднирників) посилюється лише під час навантажень, насичених емоційними елементами. Важливо, щоб в групі тих, хто займається, було створено позитивно-емоційний фон, існували товариські стосунки.

Гормони мають важливе значення при набиранні ваги або схудненні, регуляції апетиту, швидкості обміну речовин, накопиченні жирової маси.

Імунна система – це складний механізм, який утворюють тканини, органи, клітини, розташованих по всьому тілу. Імунна система запобігає проникненню в організм різних вірусів, бактерій, хімічних речовин, які порушують його нормальну роботу, а також забезпечує функціонування інших систем організму.

Фізичні вправи – стимул для імунної системи. Вони покращують загальне самопочуття організму, впливають і на психічний стан людини. Фізичні вправи стимулюють імунну систему організму так.

Помірне фізичне навантаження призводить до реакції організму, схоже на легке запалення. Організм реагує на ці процеси мобілізацією імунної системи.

У результаті цієї мобілізації фагоцити та лейкоцити активізуються навіть проти деяких дегенеративних і злоякісних клітин.

У результаті помірною аеробного навантаження р-лімфоцити, які відповідають за виробництво антитіл, активізуються.

Така фізична діяльність спонукає імунні клітини звільнити певні спільні з білками речовини (цитокіни і лімфокіни), потрібні для передачі спеціальних сигналів, за допомогою яких різні відділи імунної системи краще координують свою діяльність. Це сприяє більш ефективній роботі власного захисту організму.

Окрім раніше дослідженого нами впливу на різні системи організму, заняття оздоровчою аеробікою регулюють не менш важливі інші системи.

Система терморегуляції під дією вправ оздоровчої аеробіки збільшує еластичність зв'язок, м'язів, підвищує рухливість суглобів, що зменшує ризик отримання травми; зменшує в'язкість крові, полегшуючи роботу серця з її просування; прискорює розпад речовин, що дозволяє звільнити велику кількість енергії, яку можна використати для м'язового скорочення; утримує стабільну температуру тіла при суттєвому збільшенні швидкості виробництва тепла.

Покривна система, яка складається переважно зі шкіри (також із залоз зовнішньої секреції, волосся, нігтів, чешуї тощо), під впливом аеробних тренувань стає більш еластичною та пружною, утворюються такі речовини, як гістамін та ацетилхолін, які створюють умови для м'язової діяльності. У практиці аеробіки ефективно застосовують спеціальні вправи для м'язів та шкіри обличчя.

Суттєво впливають заняття оздоровчою аеробікою і на лімфатичну систему, яка складається із судин та розташованих на них лімфатичних вузлів.

Пропоновані фізичні навантаження значно змінюють процеси, мікролімфоциркуляції і цитологічний склад центральної лімфи, а також лімфооберту, призводять до порушення структури лімфатичних вузлів. За помірних статичних навантажень адаптивна функція лімфатичної системи виявляється у збільшенні швидкості лімфотоків із грудного лімфатичного

протоку, кроволімфотоку в системі мікроциркуляції, в активації скорочувальної функції лімфатичних мікросудин та їхніх клапанів. На лімфатичну систему більше діє не фізичне навантаження, а глибоке дихання. М'язова робота під час вправ аеробіки викликає це дихання, а воно, зі свого боку, стимулює лімфатичну систему. Саме статичні (каллонетик) та дихальні (боді флекс) вправи дають найбільший ефект для нормальної роботи лімфатичної системи.

Під впливом вправ аеробіки система виділення, сечовидільна система (шлунково-кишковий тракт, печінка, нирки, легені, слизові оболонки) зазнає деяких змін: активно виводяться з організму продукти метаболізму, що забезпечує стабільність внутрішнього середовища; покращується дія кліткових ферментів, відновлюється життєдіяльність клітин; посилюється кислотний стан функцій нирок, пов'язаний із змінами ниркового кровотоку та функцій нефронів тощо. Велике значення має стан м'язового тону, особливо зі зростанням віку людини, коли сечовий міхур поступово стискається (атрофується); у цей час корисні фізичні вправи, що допомагають зберегти контроль над функціонуванням сечового міхура.

2.3 Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

У практиці оздоровчої фізичної культури (далі – ОФК) виділяються чотири основні напрямки:

1. Лікувально-реабілітаційний.
2. Адаптивний.
3. Рекреативний.
4. Кондиційно-профілактичний.

Оздоровча аеробіка знайшла своє застосування в кондиційно-профілактичному напрямку ОФК, хоча може використовуватися як один із засобів адаптивного та рекреативного напрямків.

Оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі ОФК, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної та м'язової систем.

Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини. Популярність оздоровчої аеробіки пояснює доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки

безпеки та регулюванням навантаження під час занять, можливістю займатися протягом усього року, незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Сучасна оздоровча аеробіка – дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові напрямки та переважно види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації.

Багато авторів пропонують різну класифікацію, враховуючи такі показники:

- цільова спрямованість (установка);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів;
- зміст засобів;
- функціональна спрямованість, зокрема за фізичними якостями;
- ступінь навантаження;
- анатомічна ознака;
- віковий склад;
- статевий склад;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічна забезпеченість.

Таблиця 2.1 – Оздоровча аеробіка [2]

Цільова спрямованість	Організаційно-методична форма проведення занять, заходів
1. Розвиваюча	1. Шоу-аеробіка
2. Підтримуюча	2. Фестивалі
3. Рекреативна	3. Конкурси (змагання)
4. Реабілітаційна та лікувальна	4. Урочна
5. Профілактична	5. Позаурочна
	6. Кругова

2.4 Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

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

Засоби, поширені в аеробіці, склалися та класифікувалися не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення. Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених із різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення тих, хто займається. Таким чином, аеробіка синтезувала вправи спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю та музики.

На певних етапах розвитку оздоровчої аеробіки фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками:

- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;
- за функціональними ознаками;
- залежно від вихідних положень;
- за технікою виконання.

Аналізуючи роботи багатьох авторів з цього питання знаходимо рекомендації щодо організації занять, підбору вправ, методики їхнього вивчення, підтримки емоційного фону на заняттях оздоровчої аеробіки.

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

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

вправ. Визначаючи особливості різних вправ базової (аеробної) хореографії, можна вирізнити види аеробіки.

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

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

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

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

6. Формувальні вправи – вправи основної гімнастики, які формують органи руху і системи організму з анатоμο-фізіологічного боку.

7. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

8. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.

9. Порядково-дисциплінувальні вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.

10. Вправи релаксаційного характеру – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення тих, хто займається.

11. Заспокійливі вправи – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.

12. Розслаблювальні вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

13. Інтенсивні вправи – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

14. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

15. Вправи на витривалість – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.

16. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.

17. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

18. Силові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

19. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їхнього виконання.

20. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.

21. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

22. Спеціальні вправи – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).

23. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.

24. Вправи з противагою – активні вправи, які полегшують завдяки підтримці частини тіла, яку тренують.

25. Вправи з опором – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.

26. Пасивні вправи, рухи – ті, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).

27. Вправи ігрового характеру та ті, які підвищують настрій, – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у тих, хто займається, підвищення настрою та посмішку.

Для занять класичної аеробіки доцільно розділити рухи на такі:

- рухи аеробної частини заняття;
- партерної (силової) частини;
- стретчингу.

Основні базові кроки розподіляються за різним ступенем інтенсивності, а виконання рухових дій руками суттєво доповнює величину фізичного навантаження на організм, що дає можливість збільшити загальну кількість навантаження приблизно на 15 %.

За інтенсивністю їх розподіляють на:

1. Основні базові кроки: низької ударності / низької інтенсивності, низької ударності / високої інтенсивності, високої ударності.
2. Рухи руками: малої амплітуди, середньої амплітуди, великої амплітуди.

2.4.1 Класифікація основних базових рухів ніг класичної аеробіки та техніка їхнього виконання

Існує класифікація, яку використовують в інших видах оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, слайд-аеробіка), де, окрім вправ класичної аеробіки, застосовують специфічні рухи, притаманні тільки цьому виду.

На сьогодні існує певний набір засобів оздоровчої аеробіки, який має єдину термінологію, що її дотримується більшість спеціалістів світу. Вона систематизована так, щоб була можливість постійно укладати та урізноманітнювати різні програми оздоровчої аеробіки.

Класифікувати рухові дії класичної (базової) аеробіки доцільно за:

- рухами ніг (кроки);
- рухами рук;
- руховими діями, які використовують в інших видах аеробіки.

Під час запису і проведення програм з оздоровчої аеробіки щодо змісту рухів, що пропонуються у цих вправах, для уточнювання дій існує певна термінологія.

Оскільки багато з напрямків сучасної аеробіки запозичені з іноземних джерел, то спеціалісти використовують англійські терміни.

Марш (march) – ходьба на місці. На кожен рахунок крок на місці. Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більш чітким виконанням рухів. Вихідне положення (далі – в. п.) – основна стійка (далі – о. с.)

Виконання: стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), інша – зігнута вперед (стегно нижче горизонтального положення), без супутнього руху, повороти тазом. Ступня ноги, що піднімається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий.

Вокінг (walking) – ходьба з просуванням (вперед, назад, в боки, по діагоналі, з півповоротами, поворотами).

В. п. – о. с.

Виконання: постановка ступні здійснюється перекатом з полупальців на всю ступню і завершується відштовхуванням з випрямленням у кожному суглобі.

Big (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (у різних напрямках).

В. п. – о. с.

Виконання: перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту. Поштовхова нога, завершуючи згинання, знаходиться у такому положенні: кульшовий суглоб розігнутий, коліно спрямоване донизу, п'ята майже торкається сідниці). Після цього цикл рухів повторюється з іншої ноги.

Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно – ноги разом.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – відштовхуючись двома ногами одночасно, вистрибнути невисоко. Приземлення в положення напівприсіду, ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або паралельні), під час приземлення потрібно опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. Разом із тим рухова проекція колін не повинна виходити за межі опори стопами, кут у колінних суглобах повинен бути більше 90°; 2 – невеликим підскоком з'єднати ноги у в. п.

Step-mach (Step-Touch) – приставний крок.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво, назад, вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги; 2 – приставити ліву (праву) на носок. Частіше цей крок поєднується з напівприсіданням, яке може бути виконано на один з рахунків (1 або 2) або на кожний рахунок.

Push mach (Push Touch) – поштовх-торкання.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – права (ліва) без перенесення ваги тіла відводиться вправо (вліво, назад, вперед), носком торкнутися полу; 2 – в. п.

Vi step (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно – ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V». В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою вперед-вправо по діагоналі; 2 – крок лівою вперед-вліво по діагоналі; 3 – крок правою назад-вліво по діагоналі; 4 – крок лівою назад-вправо по діагоналі у в. п.

Базік step (Basic Step) — базовий крок.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вперед; 2 – приставити ліву (праву); 3 – крок правою (лівою) назад; 4 – приставити ліву (праву).

Страдел (Straddle) — ходьба ноги нарізно – ноги разом.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво); 2 – крок лівою (правою) вліво (вправо) у стійку ноги нарізно; 3 – крок правою (лівою) вліво (вправо); 4 – крок лівою (правою) вправо (вліво) у в. п.

Мамбо (Mambo) – варіація танцювального кроку мамбо.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – пружинистий крок правою (лівою) вперед або назад, вправо (вліво), 2 – крок лівою (правою) на місці.

Степ-крос (Step-cross) – варіант кроку навхрест.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вперед; 2 – крок лівою (правою) навхрест перед правою (лівою); 3 – крок правою (лівою) назад; 4 – крок лівою (правою) назад у в. п.

Шассе (Chasse) – варіація танцювального кроку галоп.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед); на «і» – виконати стрибок вгору підбиваючи лівою (правою) праву (ліву); 2 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед).

Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно.

В. п. – стійка ноги нарізно.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) на місці з перенесенням ваги тіла на праву (ліву), 2 – ліву (праву) на носок.

Грен вайн (Grape Wine) — крок навхрест убік.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою вправо (лівою вліво); 2 – крок лівою вправо (правою вліво) навхрест за правою (лівою); 3 – крок правою вправо (лівою вліво); 4 – крок лівою (правою) у в. п.

Лег кьол (Leg Curl) – згинання гомілки назад.

В. п. – стійка ноги нарізно.

Виконання: 1 – перенесення ваги тіла на праву (ліву) зі згинанням лівої (правої) назад (відвести стегно в сторону-назад і зігнути гомілку у напрямку до сідниць); 2 – в. п. Варіантом цього руху може бути дворазове або чотири разове згинання та розгинання однієї і тієї саме гомілки назад.

Ні ап (Knee up) – підйом коліна.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво), вперед, назад; 2 –

підняти ліве (праве) стегно, вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут в колінному суглобі); 3 – опустити ліву (праву) з кроком вліво (вправо), назад, вперед; 4 – крок правою (лівою) у в. п.

Кік (Kick) – мах прямою ногою.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – мах правою (лівою) вперед (по діагоналі, убік) до рівня горизонталі або вище; 2 – повернутися у в. п.

Лоу кік (Low Kick) – різновид маху гомілкою.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – зігнувши праву (ліву) у колінному суглобі, виконати мах гомілкою вперед (вправо, вліво, по діагоналі); 2 – в. п.

Тьорн степ (Turn Step) – крок із поворотом.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво) або вперед, назад; 2 – крок лівою з поворотом на 180°; 3 – крок правою з поворотом на 180°; 4 – крок лівою (правою) у в. п.

2.4.2 Класифікація рухів рук класичної аеробіки

Велкін амс (Walking arms) – зігнуті руки вперед, назад.

Виконання: звичайні рухи руками при ходьбі, зігнуті вперед, назад.

Біцепс кьол (Biceps curl) – скорочення біцепсу.

В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори.

Виконання: 1 – передпліччя вперед; 2 – в. п.

Хамер кьол (Hammer curl) – згинання «молотком».

В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори.

Виконання: 1–2 поперемінне згинання, розгинання рук попереду (неповне).

Тріцепс прес бекс (Triceps press backs) – Скорочення тріцепсу позаду.

В. п. – зігнуті руки назад.

Виконання: 1 – руки назад; 2 – в. п.

Тріцепс кік сайд (Tricepskickside) – від поясу донизу.

В. п. – руки на поясі.

Виконання: 1 – руки в боки донизу; 2 – в. п.

Пампінг амс (Pumping arms) – «Покачування руками».

В. п. – руки перед грудьми.

Виконання: 1 – руки донизу; 2 – в. п.

Чест прес (Chestpress) – «Давити грудну клітку».
В. п. – руки до плечей.
Виконання: 1 – руки в бік (неповне розгинання); 2 – зігнути у в. п.

Лов ров (Lowrow), Ровін армс (Rowingarms) – «Низька гребля».
В. п. – руки перед грудьми.
Виконання: 1 – руки вперед; 2 – в. п.

Ролін армс (Rollingarms) – навхрест вниз – у бік.
В. п. – передпліччя схресно перед грудьми
Виконання: 1 – руки в боки донизу; 2 – в. п.

Лов панч (Lowpunch), Панчінг армс (Punchingarms) – низький бокс.
В. п. – зігнуті руки вперед.
Виконання: 1 – удар (поштовх) правою вперед – донизу; 2 – в. п.; 3–4 – те ж лівою.

Лов крос (Lowcross) – низький перехресний.
В. п. – передпліччя схресно вперед.
Виконання: 1–2 – схресні рухи руками.

Апріхт ров (Uprightrow) – «Вертикальна гребля».
В. п. – о. с.
Виконання: 1 – руки перед грудьми; 2 – в. п.

Тріцепс кік бек (Tricepskickback) – від грудей в сторони.
В. п. – руки перед грудьми.
Виконання: 1 – руки в боки (вперед – у бік); 2 – в. п.

Батерфляй (Butterfly) – «Метелик».
В. п. – руки зігнуті передпліччя вгору.
Виконання: 1 – відвести зігнуті руки в боки; 2 – в. п.

Сайд летел пісес (Sidelateralraises), Сайд летералс (Sidelaterals) – піднімання (розведення) рук у боки. В. п. – о. с.
Виконання: 1 – руки в сторони; 2 – в. п.

Фронт шолдер пісес (Frontshouderraises), Фронт летералс (Frontlaterals) – піднімання рук вперед.
В. п. – о. с.
Виконання: 1 – руки вперед; 2 – в. п.

Клеп хендс (Claphands) – оплески.
Виконання: Оплески перед собою, праворуч, ліворуч, над головою.

Дабл сайд аут (Doublesideout), Делтойд амс (Deltoidealms) – розведення рук у боки.

В. п. – передпліччя вперед, кисті в кулак до середини. Виконання: 1 – зігнуті руки в сторони; 2 – в. п.

Пенд'юламам (Pendulumarm) – «Маятник».

В. п. – руки вліво, права напівзігнута.

Виконання: 1 – руки донизу; 2 – Руки вправо, ліва напівзігнута; 3–4 – те саме у в. п.

Свінгінг амс (Swingingarms) – «Маятник».

В. п. – руки перед собою правою

Виконання: 1 – права рука вперед, ліва зігнута перед собою; 2 – змінити положення рук.

Крікрос (Cricross) – схрещення.

В. п. – руки схресно внизу.

Виконання: 1 – руки в боки; 2 – в. п.

Шолдер панч (Shoulderpunch), Діагонал панч (Diagonalpunch) – «Плечевий удар», «Діагональний удар».

В. п. – руки зігнуті вперед, лікті донизу.

Виконання: 1 – поворот, праву руку вперед (вперед – вгору); 2 – в. п.; 3–4 – те саме в інший бік.

Шолдер пул (Shoulderpull) – «Тягнути до плечей».

В. п. – руки вперед напівзігнуті, кисті в кулак догори.

Виконання: 1 – руки до плечей; 2 – в. п.

Ель-стен (L-side) – вперед – у боки.

В. п. – руки зігнуті перед собою, кисті в кулак.

Виконання: 1 – руки вперед – у боки; 2 – в. п.

Семвіскл ам (Semicirclearm) – «Напівколо».

В. п. – руки в боки.

Виконання: 1 – праву руку дугою донизу вліво; 2 – праву донизу назовні в бік – в. п.; 3–4 – те саме лівою.

Оверхіт прес (Overheatpress) – згинання рук за головою.

В. п. – руки зігнуті в боки.

Виконання: 1 – руки в сторони (лікті розгинаються неповністю); 2 – зігнуті руки у в. п.

Ель-фронт (L-front) – вперед – вгору.

В. п. – руки перед грудьми, кисті в кулак.

Виконання: 1 – руки вперед – вгору; 2 – в. п.

Слайс (Slice) – «розріз».

В. п. – руки схресно внизу.

Виконання: 1 – руки дугами назовні вгору; 2 – в. п.

2.5 Організація заняття й структура уроку

Заняття з аеробіки з оздоровчою спрямованістю проводяться у вигляді уроку. Як і в будь-якому виді рухової активності, у заняттях аеробікою вирішуються три основних типи педагогічних завдань: виховні, оздоровчі та освітні. Обсяг засобів (зміст і види рухів), використовуваних у конкретних заняттях для рішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, що займаються.

Структура заняття з аеробіки складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної (табл. 2.2).

У підготовчій частині рекомендується використовувати вправи на координацію та підсилення кровотока, які виконуються в середньому темпі зі збільшенням амплітуди.

В основній частині використовуються вправи на місці й з переміщеннями в різних напрямках. Збільшення навантаження відбувається завдяки координаційній складності, амплітуди й інтенсивності рухів. Розучуються танцювальні з'єднання на місці й з пересуваннями в різних напрямках. У заключній частині уроку відбувається поступове зниження навантаження. Вправи виконуються в різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією поз і наступним розслабленням.

Таблиця 2.2 – Загальна структура заняття з аеробіки

Частина уроку	Спрямованість і тривалість частин уроку	Зона впливу й спрямованість вправ	Основні вправи
1	2	3	4
Підготовча	Розминка Розігрівання (Warming up) Тривалість підготовчої частини занять – від 5 хв до 10 хв	Локальні (ізолювані) рухи частинами тіла. Сполучення, рухи для великих м'язових груп	Обертання голови, нахили, кругові рухи плечами, виставляння ноги на носок, рухи стопою. Напівприсіди, випади, варіанти кроків на місці й з переміщеннями в сполученні з рухами руками

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
	Стретчинг – вправи на гнучкість (Stretching)	Ізольовані рухи для м'язів стегна і гомілки	Розтягування м'язів гомілки, передньої й задньої поверхні стегна, попереку. Базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами рук
Основна	Аеробна частина (Aerobics). Тривалість від 35 до 50 хв	Аеробна розминка (3–10 хв) «Аеробний пік» (рекомендується не менше ніж 15–20 хв)	Базові елементи і ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками. Танцювальні комбінації аеробних кроків і їхніх варіантів, біг, стрибки, стрибки в сполученні з рухами руками
	Вправи на підлозі (Floor work) «калістеніка» (15–20 хв)	Вправи для м'язів тулуба Вправи для м'язів стегна Вправи для м'язів рук і плечового поясу	У положенні лежачі вправи на силу і силову витривалість м'язів черевного преса і спини. У положенні лежачі вправи на силу і силову витривалість, що приводять і відводять м'язи стегна. Варіанти згинання й розгинання рук у різних вихідних положеннях
Заключна	«Друга заминка», «остигання». Зниження навантаження (Cool down) (5–10 хв)	«Глибокий стретчинг». Вправи на гнучкість «Загальна заминка»	Розтягування м'язів передньої, задньої й внутрішньої поверхонь стегна, гомілок, м'язів грудей, рук і плечового пояса

2.5.1 Основні фази занять аеробікою

У загальному вигляді заняття аеробікою складається з таких основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

Зараз ефективність аеробіки загальноновизнана. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Ось деякі такі зрушення:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспортування кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;
- обсяг легень збільшується, а деякі дослідження пов'язують зростання обсягу легень з більш високою тривалістю життя;
- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;
- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- зміцнюється кісткова система;
- аеробіка допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами;
- підвищується працездатність;
- аеробіка – реальний шлях до схуднення чи підтримки ваги в нормі.

Саме цей аспект найбільше залучає молодих дівчат займатися аеробікою. Проте потрібно сказати, що фізичні вправи можуть тільки сприяти схудненню, а головним фактором є дієта.

Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна одержати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 90 хвилин занять аеробікою у тиждень цілком достатньо.

Розминка

Розминка має велике значення, але, на жаль її часто ігнорують, результатом чого є розтягання м'язів. У розминки дві мети: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих прискорень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі.

При розминці виконують легке навантаження протягом 2–3 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад нахили. Під час розминки зазвичай використовують комплекс вправ для розтягування, призначені для запобігання хвороб у попереку.

Аеробна фаза

Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів у тиждень. Нерозумно змушувати себе викладатися так часто, тому що стомлення, що нагромадилося, може призвести до травм м'язів і суглобів.

Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять. Аеробіка – це навантаження, що збільшують частоту подиху і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом достатньо тривалого періоду часу. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65–80 % від максимальної.

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятилітньої дівчини це 200 уд/хв. Отже, оптимальний пульс для занять аеробікою складає 140–160 уд/хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безупинно принаймні 20 хвилин занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази в тиждень, то доволі швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість, зміцнюється серце. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест «розмовою». Якщо під час аеробіки ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність припустима. Якщо ви збиваєтеся з подиху і не здатні підтримати розмову, — навантаження вище припустимого.

Затримка

Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в доволі низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після аеробіки – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин. Кожний, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце і грає зі смертю. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровоплин сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна затримка після кожного заняття. Основний її принцип – ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску

має бути поступовим. Завершивши основну, найнапружену частину заняття, потрібно дотримувати таких вимог:

- не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли вимірюється пульс.

- не сідати.

Якщо після напруженого тренування відчувається нудота чи запаморочення під час затримки, то потрібно кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги нагору.

Силове навантаження

Ця фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менш 10 хвилин, включає рухи, що зміцнює м'язи і розвиває гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування чи будь-яку іншу силову вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, яка спонукає займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш підданою травмам під час аеробної фази.

Якщо суворо дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може відбутися.

За чіткого дотримання рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займе не менше 40 хвилин, а якщо цей вид занять вас дійсно захоплює, то ці 40 хвилин стануть бажаними і приємними.

2.6 Контроль і самоконтроль під час занять аеробікою

За регулярних занять аеробікою дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрої гарним, людина, що займається, не повинна відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. За наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття й звернутися за консультацією до фахівців. При систематичних заняттях фізкультурою зазвичай сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну.

Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості й віку. Апетит після помірних фізичних навантажень також

має бути гарним. Їсти відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30–60 хв. Для угамування спраги варто випити склянку мінеральної води або чаю.

У разі погіршення самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а за повторних порушень – звернутися до лікаря. Щоденник самоконтролю слугує для обліку самостійних занять фізкультурою й спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму.

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби й методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження й відпочинку в окремому занятті.

У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємкістю легенів, масою тіла, м'язовою силою, спортивними результатами. Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Частота пульсу є гарним показником, як загального фізичного стану, так і здатності організму справлятися з навантаженням. У стані спокою нормальний пульс становить 60–80 ударів за 1 хв. У цілому можна сказати, що чим пульс рідше, тим краще.

Під час фізичних вправ пульс може перевищувати 150 ударів за хвилину. Час, протягом якого пульс при припиненні навантаження повертається до звичайної частоти, також є показником рівня фізичної підготовки. Він відомий як індекс відновлення й зазвичай визначається вимірюванням частоти пульсу відразу після припинення навантаження, а потім через 90 с. Різниця вираховується у відсотках. Якщо, наприклад, максимальний пульс під час вправ становив 160 ударів за 1 хв й знизився до 120 ударів через 90 с, то індекс відновлення дорівнює різниці між цими двома показниками, поділеної на максимальне значення пульсу (40 на 160), що дає 25 %. Людина з таким індексом практично здорова й може без особливого ризику виконувати більш інтенсивні комплекси вправ. Індекс 15–20 % і менше означає, що від підвищених навантажень варто утриматися.

Вимірюйте свій пульс у стані спокою на артерії, що проходить над зап'ястям нижче великого пальця. Чим менше різниця між пульсом у стані спокою й після занять аеробікою, тим здоровіше ваше серце. При вдиху грудні м'язи піднімають грудну клітку, і повітря усмоктується в легені. Кров у легенях поглинає кисень із повітря й виділяє двоокис вуглецю. Отже, вдихуване повітря містить менше кисню й більше вуглецю, ніж видихуване.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я оздоровчі фізкультурні заняття у здорових осіб повинні проводитися на рівні 65–90 % максимально припустимої (для цієї вікової групи) частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для обчислювання ЧСС потрібно від цифри 220 відняти число своїх років, щоб визначити оптимальну частоту серцевих скорочень під час тренування: візьміть 70–85 % від частоти серцевих скорочень. Ця цифра й покаже ЧСС за 1 хв, якої потрібно намагатися досягти. Наприклад, якщо вам 40 років, то максимальна частота серцевих скорочень дорівнює 180 ударів за 1 хв (220-40), 70 % від 180 становить 126 ударів, при 85 % – 153 удари. При гарному самопочутті й регулярних заняттях варто добиватись пульсу 153 удари за 1 хв. Як уже було сказано, ЧСС в основній частині уроку 2–3 рази може досягати максимальної величини (220 – вік) на 2–3 хв. Для осіб, що раніше не займалися фізичною культурою й спортом, а також для осіб середнього й похилого віків, максимальну ЧСС обчислюють так – від цифри 180 віднімають число своїх років.

У початківців існує велика небезпека перетренуватися під впливом осіб, які займаються вже давно. Тому необхідно стежити за своїм пульсом, перевіряючи після розминки й відразу після навантаження. Для цього варто порахувати число ударів за 10 с і помножити отриману цифру на 6.

При систематично інтенсивних заняттях уже через 6 міс. помітно покращується стан здоров'я, збільшується споживання кисню організмом, стабілізується робота серцево-судинної й дихальної систем. Потрібно пам'ятати, що на мозковий кровообіг впливають не тільки характер самих вправ (ходьба, повільний біг, нахили, повороти, вправи з довільним розслабленням м'язів, дихальні), але й послідовність їхнього виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня.

Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 2

1. Що таке аеробіка і які завдання вона вирішує?
2. Дайте визначення основних термінів та понять оздоровчої аеробіки.
3. Яка роль оздоровчої аеробіки для здоров'я людини?

4. Визначте вплив занять аеробікою на функціональні системи організму.

5. Охарактеризуйте вплив аеробіки на систему кровообігу й респіраторну систему.

6. Охарактеризуйте вплив аеробіки на опорно-руховий апарат, травневу систему та обмін речовин.

7. Охарактеризуйте вплив аеробіки на нервову систему і психічно-емоційну сферу.

8. Охарактеризуйте структуру занять з аеробіки.

9. Дайте характеристику підготовчій частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання).

10. Дайте характеристику основній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання).

11. Дайте характеристику вправ силового блоку в аеробіці (мета, завдання).

12. Дайте характеристику заключній частині заняття з аеробіки (тривалість, завдання).

РОЗДІЛ 3 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

Одним із різновидів фітнес-тренування є пілатес, який має популярність у цей час. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також із різним рівнем фізичної підготовки. Методика пілатесу ефективно допомагає розвитку витривалості, сили, координації, покращує гнучкість і вміння рухатися. Комплекси вправ із пілатесу включають у роботу велику кількість великих та малих м'язових груп одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, яка відіграє ключову роль у формуванні правильної постави та красивої фігури.

Заняття з системи пілатесу тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса та спини, поліпшення гнучкості та рухливості в суглобах. Як жодна інша, програма пілатес допомагає розвитку позитивного мислення та боротьби зі стресами. Пілатес вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність.

На думку Джозефа Пілатеса, вправи повинні приносити задоволення та бути доступними. Він уважав, що багато традиційних програм малопривабливі, а вправи занадто складні недостатньо ефективні. Сутність методу пілатес полягає в отриманні задоволення від занять, а не від виснажливого тренування, що приносить біль. Заняття за методикою пілатесу не забирає багато часу. Що особливо актуально для сучасної ділової людини. Хоча Джозеф Пілатес жив в іншу епоху, але розумів, що фізична і розумова зайнятість вимагає економічної системи – мінімальних витрат часу з максимальною користю для гармонійного розвитку людини.

Потрібно сказати, що система «Пілатес» виникла не на порожньому місці. З початку минулого століття розроблялися та впроваджувалися багато інших методів фізичного вдосконалення, добре знайомі Джозефу Пілатесу. Наприклад, методики Александера та М. Фельденкрайза. Метод Александера базується на єдності фізичного, емоційного й ментального стану людини. Його методика дає змогу усунути зайву м'язову напруженість, успішно боротися зі стресом, відновлювати здоров'я.

Вправи системи М. Фельденкрайза призначені для відновлення природної грації та свободи рухів, усунення непотрібного м'язового «затиску». Фельденкрайз вчив здатності рухатися з мінімальними зусиллями

й максимальною ефективністю, розуміючи, як працює тіло. Він підкреслював, що необхідно навчитися розслаблятися та знаходити власний ритм. Під час виконання вправ велике значення надається свідомості. Тонке, досконале управління рухами й координацією приходять тільки після вдосконалення чутливості.

До безліч систем, спрямованих на гармонізацію розуму, тіла та духу, належить і практика йоґів. Пілатес багато запозичив саме з цієї системи. Система вправ «Пілатес» відноситься до методів тренування, в яких удосконалюється не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але й розумові та інтелектуальні можливості.

Система пілатес містить особливості, властиві як західної (європейської та американської), так і східної культури рухів. У світі фітнесу відбувається щось незвичайне. Це справжня революція, яка у кращих традиціях, почалася «знизу». Її джерелом стала не агресивна реклама та не привабливі знижки і не «розкрутка» у засобах масової інформації. Вона відбувається тому, що люди відчувають на собі за допомогою книг, відеокaset, студій і класів пілатесу – просто фантастичну ефективність цієї техніки вправ. Ще не так давно пілатес вважався елітним видом тренінгу, закритою школою, доступною не всім. Пілатесом можуть займатися люди різного віку і статі, із різним рівнем фізичної підготовленості.

3.1 Історія пілатесу

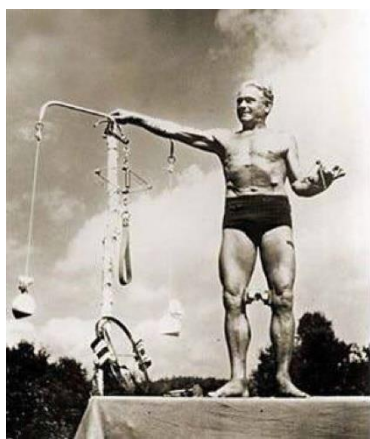


Рисунок 3.1 –
Йозеф Пілатес [5]

Майже всі 100 років свого існування пілатес був винятково привілеєм небагатьох обраних. Довгий час він був вотчиною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів, але залишатися в секреті вічно він не міг. Йозеф Губерт Пілатес, народився в 1880 році поблизу Дюссельдорфа. Це був слабкий, хворобливий хлопчик, який страждав на рахіт, астму та ревматизм.

Вирішивши зміцнити своє здоров'я, він, замість того, щоб сліпо наслідувати загальноприйняті програми фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи.

У його спадщині ми можемо спостерігати елементи йоґи, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтва, танців і важкої атлетики. Вибираючи найефективніші з них, Пілатес зумів розробити систему, яка забезпечувала ідеальне поєднання сили та гнучкості тіла. Перед початком

Першої світової війни Пілатес тренував детективів Скотланд-Ярду, але відразу після початку війни був інтернований. Зрештою, це стало для нього каталізатором, і саме в цей період часу він розробив свою техніку гімнастичних вправ, щоб допомогти товаришам по нещастю, багато з яких були людьми похилого віку та інвалідами, підтримувати здоров'я і фізичну форму в умовах ув'язнення. Після війни він повернувся до Німеччини, де навчав правилам самооборони гамбурзьких поліцейських і солдатів німецької армії, а потім переїхав до Нью-Йорку, де в 1923 році разом із дружиною Кларою відкрив свою першу студію. Завдяки привабливості того, що пізніше стали називати «методом Пілатеса» або просто «Пілатесом», помноженої на широту характеру Йозефа, його студія незабаром стала надзвичайно популярна серед танцюристів та інших артистів, де кожен тренувався у своєму власному режимі, що відповідав його конкретним проблемам і інтересам. Усі ці роки благами пілатеса користувалися дуже багато легендарних осіб зі світу кіно і балету, зокрема Марта Грехем, Джордж Баланчин, Грегорі Пек, Катаріна Хепберн, Теренс Стемп, Джоан Коллінз, Крістен Скотт-Томас та інші. Йозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу.

Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!). Його метод продовжував розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів. Багато років пілатес був справою професіоналів – танцюристів, артистів, гімнастів та інших спортсменів, для яких тіло – саме життя. Основи пілатеса нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком просуваючись до класичних вправ.

3.2 Принципи виконання вправ за системою пілатесу

Пілатес вважався елітним видом тренінгу, закритою школою, доступний не всім. Проте зараз пілатесом можуть займатися люди різного віку і статі, з різним рівнем фізичної підготовленості. Наприкінці минулого століття система Д. Пілатеса була відроджена й модернізована.

Вихідною базою цієї системи були всього 34 вправи, тоді як зараз їх налічується близько 500. Система пілатес найбільше впливає на розвиток таких фізичних



Рисунок 3.2 – Вправи на матах [6]

якостей, як сила, гнучкість, координаційні здібності. Отримана через регулярні заняття, свобода рухів сприяє ефективній роботі не тільки скелетно-м'язової, а й серцево-судинної та лімфатичної систем, позитивно впливає на психічний стан тих, хто займається. Важливою особливістю системи є холістичний підхід, використований в процесі заняття.

Подібно до всіх східних систем, він, не тільки тренує тіло, а тренує і розум. Навчає прислухатися до свого тіла й усвідомлювати його, розвиває координацію та рівновагу між тілом і розумом, таким чином можна розраховувати на здатність керувати своїм організмом.

Під час заняття пілатесом немає необхідності максимально використовувати силові здібності, щоб запобігти травм та напруг, рухи виконуються плавно та повільно. Але саме завдяки цьому можна надати силу слабким м'язам, подовжити короткі, збільшити рухливість суглобів.

Унікальність пілатесу полягає в тому, що він дозволяє комплексно впливати на організм.



Рисунок 3.3 – Пілатес із обладнанням [6]

Поза увагою не залишається жодна частина тіла.

Це повний та гармонійний метод тренінгу. Усі вправи доповнюють одна одну і забезпечують організму баланс та рівновагу. У пілатесі є кілька принципів, дотримуючись яких, ми навчимося виконувати вправи правильно, покращимо координацію, зміцнимо м'язи і, звичайно ж,

навчимося розслаблятися.

3.2.1 Концентрація

Згадуючи принцип концентрації, ми говоримо про нашу здатність зосередити свою увагу на чомусь конкретному. Ми вчимося концентруватися на нашому тілі, на тому, що відбувається, коли ми виконуємо той чи інший рух. Завдання пілатесу – не несвідоме виконання рухів, а створення зв'язку між тілом і свідомістю. Оскільки наш мозок керує нашими рухами, ми вчимося концентруватися на окремих зонах нашого тіла, на м'язах, які задіяні в кожній конкретній вправі. Принцип концентрації дозволяє нам усвідомлювати, що відбувається з нашим тілом і краще відчувати його.

3.2.2 Центр (центрування)

Мета практично всіх вправ пілатесу – розвиток «Джерел сили», тобто м'язів тулуба: преса, нижньої частини спини, стегон і сідниць. Ці м'язи – основа всього організму. Сам Джозеф Пілатес називав цю зону каркасом міцності. Основну функцію виконують поперекові м'язи живота, багатороздільні м'язи спини і м'язи тазового дна – це «центр» – глибокі м'язи, що виконують функцію підтримки хребта і всіх життєво важливих органів. Працюючи з центром, тобто втягуючи м'язи цієї зони, можна значно поліпшити поставу, знизити або усунути багато проблем, пов'язаних із хронічними хворобами, полегшити й усунути причини болю хребта та шиї, а також поліпшити загальне самопочуття. Незважаючи на те, що з моменту створення системи багато вправ значно змінилися, адаптувалися до нинішніх потреб і спростилися, ці принципи залишилися незмінними – це сутність підходу пілатесу і дух методу.

3.2.3 Дихання

Пілатес дозволяє очищати кров через насичення легенів киснем. Але для цього потрібно навчитися правильно дихати.

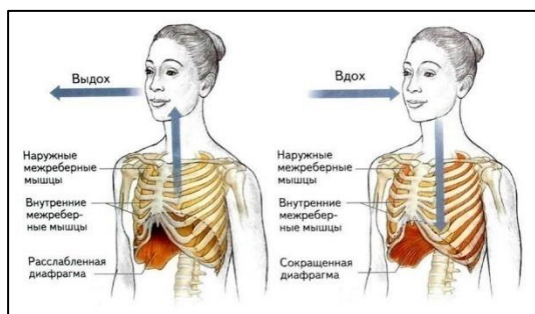


Рисунок 3.4 – Техніка дихання [3]

Більшість людей під час вдиху розширюють верхню частину грудної клітки – такий вид дихання називають поверхневим грудним. Є люди, які використовують черевний подих (тобто при вдиху у них надувається живіт).

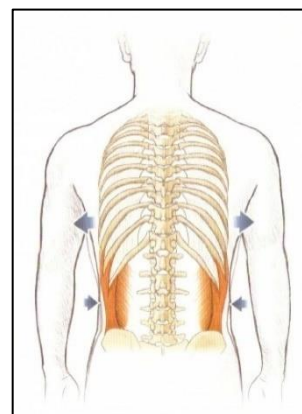


Рисунок 3.5 – Діафрагмальне дихання [3]

Під час занять пілатесом, повітря, яке ви вдихаєте, повинне концентруватися на заповненні нижньої частини легенів і, таким чином, виникає відчуття, що ви роздмухуєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи обсяг вдихуваного повітря. Повітря, що надходить насичує киснем задіяні у вправах м'язи. За такого дихання м'язи центру не розслабляються, тому що не беруть участі в процесі.

Головне – дихати на заняттях у тому ж ритмі, що і в звичайному житті, не затримувати дихання і не пришвидшувати його.

3.2.4 Контроль

Кожен рух має бути усвідомленим. Контролюючи свої рухи, ми забезпечуємо їхнє виконання. За вищого рівня контролю помилки якщо і відзначаються, то лише в дрібницях, положення тіла точно вибудовано, поліпшується координація і відчуття рівноваги. Людина здатна успішно відтворити вправу кілька разів, витрачаючи менше зусиль і уникаючи зайвого напруження м'язів. Уміння точно контролювати свої рухи вимагає чималої практики. Згодом відпрацьовані вправи виконуються без особливої участі свідомості, що дозволяє сконцентрувати увагу на тонкощах вправи, щоб удосконалювати їх у разі потреби.

3.2.5 Точність

Точність – це якраз така якість, яка відрізняє пілатес від багатьох інших систем вправ. Усі рухи повинні виконуватися в чіткій відповідності з інструкціями. Тіло повинно приймати строго задане вихідне положення, і ви повинні добре розуміти мету кожної вправи. Чим точніше відбуваються рухи, тим ближче ви підійдете до поставленої мети і тим більшу користь принесе вправа. Ключ до оволодіння пілатесом закладений у точності. Кожен рух у системі пілатес має мету, у ній не існує незначних рекомендацій і дрібниць. Упущення будь-якої деталі може відбитися на ефективності вправи. Джозеф Пілатес вважав, що виконання навіть одного руху точно принесе більше користі, ніж виконання декількох вправ із неточностями. Тільки технічно правильне і точне виконання рухів позитивно впливає на організм загалом, покращує стан здоров'я, дозволяє уникнути травм і перевантажень.

3.2.6 Ізоляція

Одна з навичок, яку необхідно засвоїти – тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в м'язових групах, які не перебувають у роботі в цей момент (наприклад, під час тренування м'язів центру намагатися не допомагати собі іншими ділянками тіла), тобто навчитися «відключати» окремі групи м'язів і економити енергію.

3.2.7 Плавність та безперервність

Під час виконання вправ необхідно прагнути до плавності рухів. Під нею розуміється перетікання одного руху в інший без зупинок і різких переходів. Вимога плавності відноситься не тільки до кожної окремої вправи, а й до всього тренування загалом. Навіть під час відпочинку або зміни позиції, що не

виключає центр, дихання не змінюється. Усі рухи в пілатесі мають бути плавними і повільними, але, незважаючи на це, м'язи завжди знаходяться під напругою. Програма занять будується послідовно, щоб створити природність ритму і плавність рухів.

3.2.8 Регулярність

Запорука успіху – регулярні тренування. В ідеалі займатися 3 рази на тиждень. Під час таких тренувань ви отримуєте 100 %-й результат, 2 рази на тиждень дають вам 80 % успіху, а ось нерегулярні заняття від випадку до випадку не принесуть належного ефекту навіть через кілька місяців. Пілатес – це система вправ, якими не нудно займатися, тому що ви постійно удосконалюєте своє тіло і свої вміння, ваші вправи будуть ускладнюватися і змінюватися відповідно до вашого прогресу.

3.3 Відмінні риси системи пілатес

Відмінною рисою системи є:

– комплексне навантаження на всі м'язові групи. Багато сучасних оздоровчих систем опрацьовують окремі м'язові групи, не розглядаючи тіло як єдине ціле;

– кожен елемент системи – плавне входження в елемент вправи і плавний вихід із нього – забезпечує безперервне виконання вправ. Саме тому пілатес називають танець в партері.

Під час виконання вправ м'язи навантажуються зсередини до зовнішньої поверхні.

Центр організму. Рухи в пілатесі сконцентровані навколо м'язів черевного пресу, стегон, сідниць (Д. Пілатес називав цю групу м'язів електростанцією організму).

Важливим елементом при статичних і динамічних рухах є «каркас міцності». Він забезпечує контроль тазових кісток, які в більшості вправ повинні знаходитися в статичному положенні, що дозволяє постійно підтягувати верхню частину тулуба, як ніби затягуватися в корсет, разом із тим сідниці мають бути напружені.

У вправах поєднуються витягування і зміцнення м'язів, а тіло розтягується в протилежні боки.

Хребет – один із найважливіших елементів нашого тіла. Він має бути розслаблений. Лопатки опущені вниз і зведені. Хребет має бути рівним та прямим.

Під час вправ потрібно зберігати середнє положення попереку.

Дихання. Грудна клітка і дихання були для Д. Пілатеса центральним пунктом. Вдих – із початком руху, видих – у процесі виконання вправи. Дихання має бути грудне, рівномірне, але не вперед, а в боки. Для цього необхідно спостерігати за собою в дзеркало. Грудна клітка, а зокрема ребра, під час вдиху повинні розходитися в боки. М'язи живота мають бути втягнуті. Велике значення під час занять необхідно також приділяти відділу хребта від плечових суглобів до тазових кісток.

Вправи, що складають систему пілатес, виконуються зазвичай у повільному темпі, плавно, без різких рухів, під спокійну музику.

3.4 Види занять за системою вправ пілатес

Серед існуючих наразі різновидів системи пілатес можна виділити такі програми, що відрізняються за низкою ознак. Pilates Matwork – це пілатес без будь-якого обладнання. З нього варто починати знайомство з методом Джорджа Пілатеса з підручних засобів для нього потрібен лише нековзний килимок. Pilates Matwork для початківців є основним, базовим курсом, у якому рухи виконуються в положенні стоячи, сидячи, лежачи, в упорі стоячи на колінах. Система Pilates Matwork становить серію вправ, які спрямовані на стабілізацію і зміцнення м'язів спини і черевного пресу, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, поліпшення постави, ознайомлення з унікальною методикою дихання Пілатеса, не завжди збігається з традиційною системою («видих на зусилля»). Містить варіації і модифікації базових вправ пілатесу з урахуванням фізіологічних особливостей тих, хто займається. У системі пілатес існує два рівня складності: початковий і просунутий, які підкоряються єдиним правилам, від точного виконання яких залежить досягнення бажаного результату.

Початковий рівень пілатеса спрямований на формування в організмі установки на здоров'я і закріплення досягнутого результату. Особливу увагу саме на цьому етапі приділяють так званому центру сили, до якого входять зони хребта, спини, м'язів живота, ніг, стегон і сідниць. Метою цього етапу є формування правильного дихання, що зачіпає при глибокому вдиху нижні відділи легень. А тому більшість вправ пов'язана з тренуванням преса. Крім того, початковий рівень пілатесу особливу увагу приділяє розвитку і підвищенню гнучкості та координації рухів, тому в основі вправ часто лежать прогинання, скручування або схрещування протилежних боків тіла. Дуже важливо на цьому етапі сформувати навичку «автоматичної постави», яка

досягається шляхом постійного контролю над становищем хребта, стабілізації лопаток і грудної клітини.

Продовжувати базовий рівень пілатесу варто доти, поки учень не буде повністю відповідати таким вимогам:

- 1) набуття навички «автоматична постава»;
- 2) досягнення гнучкості і плавності виконання всіх вправ;
- 3) досягнення стану стабільного «центру сили», за якого вага всього тіла утримується завдяки опорі на стегна і сідниці.

Тренуючись за системою пілатес, просунутий рівень варто розпочинати тільки в тому випадку, якщо були виконані три обов'язкові вимоги переходу від базового до просунутого рівня. Настільки категорична позиція пояснюється тим, що саме у вправах просунутого рівня задіяні відразу три навички, які формуються на базовому етапі: гнучкість, сила і координація. Вправи просунутого рівня поєднують у собі елементи фітнесу, йоги та аеробіки, зачіпаючи одночасно всі групи м'язів. Крім того, саме на цьому етапі вже розпочинаються комплекси, у яких задіяне додаткове обладнання. До нього зараховують тренажери, м'ячі та кільця.

Інший вид пілатесу – уведення в систему базових вправ малого обладнання (фітболів, еспандерів, бодибар, Нудл, ізотоничних кілець) – викладають індивідуально і в групах. Класикою жанру вважаються вправи на великому обладнанні. Зовні це дуже громіздкі тренажери (кадилак, реформер, стілець), що нагадують інквізиторську атрибутику – наручники, ланцюги, затискачі. Головна особливість обладнання для пілатесу: його опора нестабільна, і потрібно докладати чималих зусиль, щоб утримати рівновагу. Саме так задіюються дрібні м'язи. Пілатес буває силовим (тобто динамічним) і терапевтичним. Але і в тому і в іншому випадку це передусім відновлювальна гімнастика, яка ідеально пасує людям, що мріють мати правильну поставу.

3.5 Основні положення тіла

Ми роздивимося ті частини тіла, які особливо важливі для пілатесу. Їхнє оптимальне положення багато в чому залежить від механізму роботи суглобів, котрі як основний елемент містять правильну роботу м'язів з метою запобігання надмірного навантаження на суглоби.

Варто враховувати, що проблеми з поставою можуть пояснюватися безліччю різних причин, і хоча існують деякі загальні рекомендації щодо їхнього виправлення, необхідно порадитися з лікарем, щоб визначити, наскільки вони прийнятні для вас. Це допоможе виявити причини порушень,

котрі не можуть бути усунені лише шляхом поліпшення балансу сили і гнучкості м'язів.

Положення стоячи

Ідеальною можна вважати стійку, у якій голова, тулуб і таз знаходяться чітко один над одним і над ступнями.

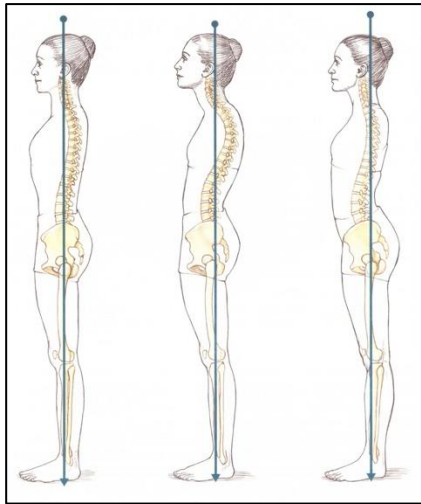


Рисунок 3.6 –
Положення стоячи [3]

Підтримка такого подання тіла вимагає мінімуму м'язових зусиль.

На практиці правильність стійки визначити достатньо легко, якщо дивитися на своє тіло збоку і спостерігаєте за положенням його контрольних точок порівняно з ниткою скроні, що становить абсолютну вертикальну лінію. Можна також провести вертикальну лінію на дзеркалі.

Встаньте боком до вертикальної лінії, щоб її нижня частина проходила прямо перед гомілковостопним суглобом.

У разі ідеальної стійки лінія повинна проходити через контрольні точки:

- мочка вуха;
- середина плеча;
- середина грудної клітки;
- великий вертлюг (виступ головки стегнової кістки);
- точка, що знаходиться безпосередньо перед серединою колінного суглобу;
- точка, що знаходиться безпосередньо перед гомілковостопним суглобом.

Здебільшого, хоч і не завжди, ідеальної стійці властиві і такі другорядні ознаки:

- нейтральне положення стоп (без «завалювання» всередину або на ружу);
 - випрямлені в колінах ноги, але не настільки, що коліна вигинаються назад (гіперекстензія колін);
 - нейтральне положення тазу, без нахилу вперед або назад;
 - природний вигин хребта;
 - нейтральне положення лопаток, розправлені плечі;
 - голова знаходиться прямо над плечима, а не зрушена вперед.
- Найпоширеніші відхилення від нормального положення хребта.

Загальним джерелом багатьох проблем із поставою є збільшений вигин одного з відділів хребта. Наприклад, частим наслідком шийного лордозу (надмірного переднього вигину в шийному відділі) є положення голови, за якого підборіддя висунуте далеко вперед, а мочка вуха знаходиться попереду лінії плечей. Надмірний задній вигин у грудному відділі (кіфоз) часте явище в літньому віці. Допомогти в цьому, особливо на ранній стадії, може зміцнення м'язів, розгинаючих верхню частину хребта. Поперековий лордоз (або навіть гіперлордоз) становить збільшений вигин у поперековому відділі хребта. Його частим супутником є нахилений вперед таз. Це поширене порушення постави підвищує ризик виникнення травм попереку. Запобігти цьому допомагає зміцнення м'язів живота, а також збільшення еластичності та гнучкості м'язів, що розгинають нижню частину хребта та здухвинно-поперековий м'яз.

Рухи лопаток

До кісток плечового пояса входять ключиці та лопатки. На відміну від тазового поясу, який міцно з'єднаний з хребтом за допомогою крижово-здухвинного суглоба, лопатки відносно вільно пересуваються по поверхні грудної клітки і з'єднуються з хребтом тільки м'язами. Єдиною точкою дотику плечового пояса з осьовим скелетом є невеликий грудино-ключичний суглоб між грудиною і ключицею. Зважаючи на таку слабку кісткову зв'язку, рух плечового пояса надзвичайно залежить від м'язів, і будь-яка м'язова незбалансованість може призвести до порушень постави. Для спрощення завдання ми зведемо всі рухи, що здійснюються в плечовому поясі, до рухів лопаток. Підйомом лопаток називається їх рух вгору, у бік голови, а опусканням – рух униз, у бік попереку. Під розведенням лопаток розуміється їх видалення в боки від хребта, а під зведенням – наближення до хребта. Крім того, виділяється такий рух лопаток, як поворот назовні та всередину.

Коли відбуваються рухи руками, лопатки зазвичай рухаються скоординовано з ними, щоб головка плечової кістки завжди займала правильне положення в суглобовій западині. Одна з найпоширеніших проблем у цій частині тіла виникає в тих випадках, коли руки піднімаються в боки або перед собою. Лопатки для цього злегка повертаються назовні, але багато людей додають до цього руху непотрібний підйом лопаток. Такої тенденції можна протистояти шляхом скоординованої роботи м'язів, що опускають лопатку: переднього зубчастого м'яза та нижнього пучка трапецієподібного м'яза. Як і в ситуації з тазом, у багатьох випадках функція лопаток більше пов'язана із запобіганням небажаних рухів і підтриманням стабільного положення тіла, ніж з учиненням видимих рухів.

Наприклад, якщо ви сутулите плечі, отже, у вас надмірно розведені лопатки. Щоб виправити це становище, найчастіше достатньо лише укріпити м'язи, що зводять лопатки, зокрема трапецієподібні. Що стосується стабілізуючої функції м'язів, то для прикладу можна навести багато вправ пілатесу, де вага тіла підтримується руками. Якщо вам потрібно підняти таз від підлоги з положення сидячи і прийняти упор ззаду, то протидія силі тяжіння змушує лопатки помітно підніматися. Сильне скорочення м'язів, що опускають лопатки, зокрема переднього зубчастого м'язу і нижнього пучка трапецієподібного м'язу, дозволяє утримувати їх у нейтральному положенні, захищає плечовий пояс від травм і дає м'язам плеча можливість виконувати свої функції.

3.6 Прийняття правильного положення тіла під час роботи на матах

Багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів, необхідних для підтримки гарної постави. Однак однієї тільки сили м'язів не завжди достатньо, щоб домогтися бажаного результату. Важливо також навчитися відчувати своє тіло, набути навичок, що дозволяють швидко приймати необхідну позу, і практикуватися в їхньому використанні як під час виконання вправ, так і в повсякденному житті. Дослідження показують, що неодноразово повторювана активізація тих чи інших м'язів заданим способом згодом спричиняє те, що тіло розпочинає автоматично використовувати ці оптимально розроблені моделі рухів. У пілатесі існує безліч загальних рекомендацій, які допомагають домогтися правильного статичного або динамічного положення тіла під час виконання вправ. Вони становлять практичні поради, що дозволяють застосувати багато принципів, які ми обговорювали. В оригінальній версії пілатеса деякі з цих рекомендацій мали дещо гіпертрофованій характер, проте бажання створити методику, відповідну повсякденним функціональним завданням, спричинило виникнення різноманітних сучасних напрямків, у яких ці рекомендації злегка модифіковані та пом'якшені.

Такий функціональний підхід спричинив і вироблення додаткових рекомендацій, що стосуються прийняття нейтрального положення тазу і хребта в різних вправах:

1. Підтягніть пупок і передню стінку черевної порожнини до хребта. Ця рекомендація спрямована проти помилки, коли люди, активізуючи м'язи живота, випинають передню стінку черевної порожнини. Ви повинні уявити, що до вашого пупка зсередини прищеплена мотузка, яка тягне його до хребта.

Втягування живота можна порівняти з тугим корсетом, завдяки якому ваша талія виглядає тонше. Якщо вам важко контролювати роботу м'язів, покладіть долоню на нижню частину живота і випніть його, щоб рукою відчувати, як виглядає неправильне положення тіла, а потім втягніть живіт і відзначте рух долоні. Уявіть, що рукою ви забираєте зайву частину животу, немов робите ямку в піску на пляжі. Ця рекомендація допоможе не тільки ефективно задіяти поперечні м'язи живота під час виконання вправ, але і додасть йому плоску форму.

2. Притисніть хребет до мату. Лежачи на спині, втягніть живіт, щоб поперековий відділ хребта був якомога ближче до мату або навіть стикався з ним (залежно від ступеня природного вигину і притаманної вам гнучкості). Це допоможе вберегти попереки від травм. Наприклад, коли у вправі «Сотня» ви тримаєте ноги у висячому положенні, недостатня стабілізація з боку м'язів живота може викликати передній нахил тазу і вигинання спини в попереку. Попереки відривається від мату, що може призвести до його пошкодження. У цьому та інших подібних вправах тренери часто радять підняти ноги вище (ближче до вертикалі), щоб хребет знаходився в постійному контакті з матом, а таз залишався в стабільному положенні. Ця рекомендація дозволяє свідомо зменшити природній вигин попереку і злегка нахилити таз назад, щоб уникнути гіперекстензії в поперековому відділі.

3. Підтягніть м'язи живота вгору. Підтягування прямої і косих м'язів живота в верхньому напрямку дозволяє злегка нахилити таз назад. Тренери часто дають таку пораду, коли в ході вправи потрібно нахилити таз назад і зігнути хребет у поперековому відділі, щоб спина по всій протяжності мала рівномірно округлу форму (наприклад, під час виконання перекатів на спині). Ця рекомендація також часто використовується, щоб запобігти або обмежити нахил таза вперед у тих вправах, де необхідно прогнути спину і зробити які-небудь рухи кінцівками (наприклад, «Подвійний удар»).

4. Подайте грудну клітку вниз і назад. Намагаючись стабілізувати положення тулуба, багато хто помилково напружує м'язи, що розгинають спину, у наслідок чого грудна клітка випинається вперед. Верхні закінчення м'язів живота, прикріплені до грудної клітки, злегка відтягують її край вниз і назад, щоб запобігти непотрібному випинанню і повернути її в нейтральне положення. У деяких вправах, де задіяні м'язи, що згинають хребет, ця рекомендація допомагає максимально зігнути спину, щоб хребет був рівномірно закруглений по всій довжині.

5. Надайте спині вид букви «С». Типова помилка: згинаючи спину, люди згинають тільки шийний і грудний відділи хребта, а інші його частини залишаються рівними або навіть розігнутими. Ще одна поширена проблема полягає в тому, що найбільший вигин створюється в грудному відділі, який у багатьох і так вже надмірно зігнутий (кіфоз) навіть у статичному положенні. Мета цієї рекомендації полягає в тому, щоб поширити процес згинання і на поперековий відділ, котрий і в природному стані має вигин, звернений вперед. Зробити це непросто, тому що поперек у багатьох людей сильно закріплений. Необхідно підтягти м'язи живота в напрямку голови, щоб забезпечити максимальне згинання хребта і щоб голова, спина і таз утворили подобу літери «С».

6. Розтягніть шию. У багатьох людей можна помітити, що і в статичному положенні, і під час виконання рухів шия зігнута, а голова і підборіддя висунуте далеко вперед. Розтягуючи шию, можна виправити цю помилку. Наприклад, лежачи на спині, злегка опустіть підборіддя і нахиліть голову, щоб контакт із матом припадав на точку голови, що лежить ближче до основи черепа. З анатомічного погляду це означає активізацію м'язів, що згинають шию, і розслаблення м'язів, що її розгинають.

7. Опустіть підборіддя до грудей. Ця порада тісно пов'язана з рекомендацією витягнути шию. У початковій версії пілатесу під час виконання деяких вправ на згинання спини потрібно зігнути шию настільки, щоб підборіддя торкнулося грудини, а задня поверхня шиї була максимально розтягнута. Ми вважаємо це зайвим. Простий нахил голови з одночасною активізацією м'язів живота дає той же ефект, але не створює надмірного навантаження на м'язи шиї. Багато сучасних шкіл рекомендують нахилити голову настільки, щоб шия утворила рівномірну лінію вигину зі спиною і щоб між підборіддям і грудьми містився невеликий кулак.

8. Здійснюйте рух кожним хребцем по черзі. Типовою є помилка, коли люди, здійснюючи рухи хребтом, намагаються зробити це «одним махом». Через це рухи стають різкими і виконуються тільки в деяких відділах хребта, абсолютно не зачіпаючи інші. Метою ж є плавний і послідовний рух, що охоплює весь хребет за хребцем. Наприклад, при скручуванні з нахилом вперед хребет повинен відриватися від мату послідовно, один хребець за іншим. Точно так само відбувається і зворотній процес під час повернення в початкове положення.

9. Зберігайте нейтральне положення тазу та попереку. Більшість попередніх рекомендацій стосувалося згинання хребта, яке найчастіше супроводжується нахилом таза назад. Однак у деяких сучасних школах пілатесу дотримуються думки, що приділяти стільки уваги подібним вправам небажано. Там упор робиться на спільну та одночасну дію багатьох м'язів тулуба для збереження природного вигину хребта, оскільки вважається, що це допоможе забезпечити стабільність спини і вберегти її від травм у багатьох повсякденних ситуаціях. Якщо це є вашою метою, тоді необхідна скоординована робота м'язів живота і спини. У цьому випадку підтримуються всі природні вигини хребта. Наприклад, у положенні лежачи на спині для цього потрібно злегка втягнути живіт і подумки уявити, що сідлишні кістки віддаляються від грудної клітки, щоб обмежити нахил таза назад і надмірне випрямлення поперекового вигину хребта. У деяких вправах зберегти нейтральне положення тазу допомагає одночасне скорочення м'язів, що згинають ногу в колінному суглобі, і м'язів живота. В окремих школах пілатесу вимагається збереження нейтрального положення тазу за одночасного згинання хребта в грудному відділі. Це допомагає контролювати ізольовані рухи окремими частинами тіла. Однак у тих вправах, де необхідно згинання хребта в поперековому відділі, цей рух природно супроводжується нахилом таза назад. Спроба зберегти його нейтральне положення створюють надмірне навантаження на поперекову область.

10. Сядьте прямо. Розповсюджений недолік постави в положенні сидячи полягає в тому, що хребет «осідає» і згинається в поперековому відділі, а таз нахиляється назад. Випряміть верхню частину спини та уявіть, що вас хтось тягне за голову вгору. Прийміть положення, у якому вся вага тулуба доводиться на сідничні кістки. З анатомічного погляду це виражається в тому, що приводяться в дію м'язи, що розгинають хребет у грудному відділі. Їхня дія врівноважується напруженою м'язів живота, що не дозволяє вип'ячувати вперед грудну клітку. Ще один схожий спосіб полягає в тому, щоб подумки уявити собі, як ви наближаєте нижню частину живота до хребта і підтягуєте її вгору. Одночасно ви напружуєте поперекові м'язи живота і подумки подаєте задню частину таза вгору, щоб активізувати багатороздільні м'язи. Така скоординована робота м'язів забезпечує хорошу підтримку попереку і дозволяє зберігати природний вигин хребта в цій області, а також не допустити завалювання тулуба назад. Злегка згинаючи ноги в тазостегнових суглобах і уявляючи, що м'язи тазового дна тягнуться вгору, ви активізуєте здухвинно-поперековий м'яз.

11. Тримайте спину рівно. Під рівною спиною розуміється таке її положення, коли тулуб під час погляду збоку здається приблизно прямим, а плече, середина грудної клітки і тазу знаходяться на одній лінії. Проте мова може йти про різні положеннях тіла, зокрема стоячи на колінах, в упорі лежачи або сидячи. Цей термін не варто розуміти буквально, оскільки хребет, як і раніше, зберігає свій природний вигин, однак у вас створюється відчуття, що він як би подовжується. Для прийняття такого положення потрібна вмiла взаємодія м'язів живота і спини.

12. Опустіть лопатки в нейтральне положення. Така рекомендація часто звучить від інструктора, коли виникає необхідність виправити поширене порушення постави, що полягає в тому, що під час здійснення рухів руками плечі піднімаються майже до вух. Для цього необхідно свiдомо задіяти м'язи, що опускають лопатки, перш ніж почати рух руками. Мета, однак, полягає не в тому, щоб опустити лопатки якомога нижче або змусити їх залишатися нерухомими, а в тому, щоб навчитися надавати їм нейтральне положення в процесі природного підйому. Для цього потрібна скоординована діяльність верхнього пучка трапецієподібного м'яза, який піднімає лопатку, і нижнього, який її опускає. Ви можете також зосередитися на тому, щоб відстань між вухом і плечем залишалася в розумних межах, коли ви піднімаєте руки над головою. Для цього потрібно трохи менше задіяти верхній пучок трапецієподібного м'язу.

13. Випряміть руки і ноги. Випрямлення кінцівок необхідно в пілатесі для того, щоб зберегти лінію і динаміку рухів у тих чи інших вправах. З анатомічного погляду це означає, що суглоби кінцівок не мають бути зігнуті або перебувати в положенні гіперекстензії. Коли все тіло витягнуте в одну лінію, а прямі руки знаходяться над головою, уявіть собі, що одна людина тягне вас за пальці рук, а інша – за пальці ніг у протилежних напрямках. Одночасно ви повинні підтримувати стабільність тулуба.

3.7 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес

У пілатесі існують різні підходи до структури тренувальних програм. Джозеф Пілатес рекомендував певну послідовність виконання вправ, яка необхідна для дотримання м'язового балансу, логічної послідовності та принципу переходу від простого до складного. Методика проведення занять за системою Пілатес диференціюється відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості студентів, будується відповідно до мети та завдань окремого заняття. Головною формою практичної реалізації пілатесу в закладі вищої

освіти (ЗВО) є «класичний урок гімнастики» під керівництвом фахівця з періодичністю два рази на тиждень.

З огляду на особливості фізичного стану студентів, під час групових занять необхідно підбирати вправи залежно від їхньої складності. До рівнів складності системи Пілатес належать базовий, початковий, середній, підвищеної складності. На початку занять пілатесом використовуються базові вправи, які відповідають рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів. Також із програми виключаються вправи, які спричиняють дискомфорт або протипоказані з медичних міркувань. Коли студенти набули певного досвіду, можна починати поступово вводити в тренувальні програми початкового та середнього рівня складності. Програма підвищеної складності передбачає вдосконалення техніки базових вправ, а також вивчення нових модифікованих вправ. Поступовий перехід з одного рівня на інший дасть змогу краще контролювати успіхи, змусить працювати з повною віддачею та отримувати від цього задоволення.

3.7.1 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес базового рівня

Програма базового рівня системи Пілатес складається зазвичай із п'яти-семи вправ, які є найлегшими за технікою виконання. Вправи необхідно виконувати, зберігаючи головні принципи та методичні особливості системи пілатес, подані в п. 1.3–1.4

Головні завдання базового рівня:

- ознайомитися з методичними особливостями виконання вправ;
- навчитися правильному диханню;
- сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць;
- сприяти збільшенню рухливості суглобів;
- навчитися концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ;
- опанувати природний ритм і плавність рухів.

Головні методи навчання вправам:

- повторний;
- роздроблено-конструктивної вправи;
- цілісно-конструктивної вправи.

Далі подані засоби базового рівня системи Пілатес.

Сотня

Спрямованість рухової дії (далі – РД): активізація дихання, циркуляції крові, підготовка організму до виконання наступних вправ; розвиток сили (силової витривалості) м'язів живота.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

Початкове положення (п. п.) – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінних суглобах (рис. 3.7).



Рисунок 3.7 – Початкове положення

Підняти верхню частину тулуба. Нижній край лопаток щільно притиснутий до підлоги. Сідниці напружені, коліна разом. Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять – видих (рис. 3.8).



Рисунок 3.8 – Сотня

Виконати від 20–30 до 100 дихальних рухів. Темп швидкий.

Скручування-розкручування

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості грудного й поперекового відділів хребта, плечових суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – Лежачи на спині, руки вздовж тулуба або вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах (рис. 3.9).

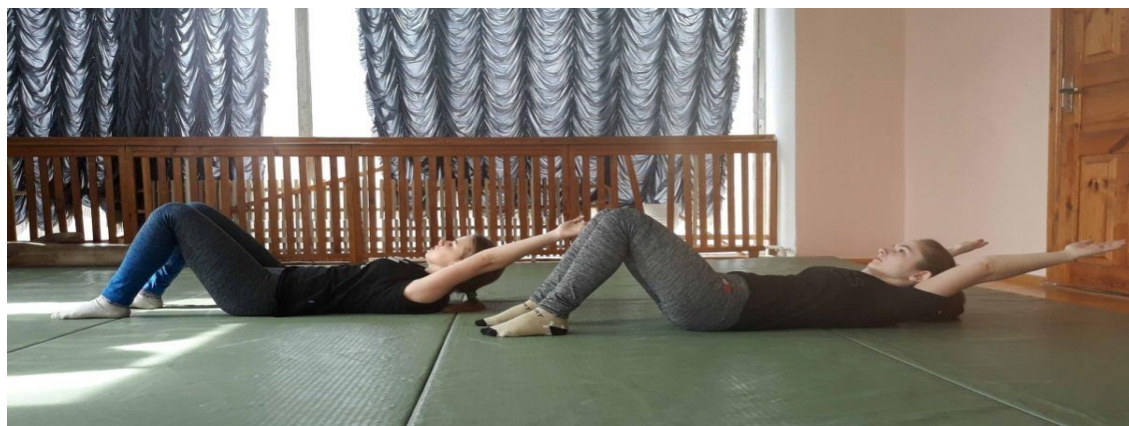


Рисунок 3.9 – Скручування-розкручування

Зробити вдих, на видиху підняти верхню частину тулуба, притискаючи підборіддя до грудей (рис. 3.10).



Рисунок 3.10 – Підняття верхньої частини тулуба

Прийняти положення сидячи, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки вгору, спина пряма (рис. 3.11).



Рисунок 3.11 – Округливши спину, повернутися в п. п.
Округливши спину, повернутися в п. п. (рис. 3.12, 3.13).



Рисунок 3.12 – Початкове положення

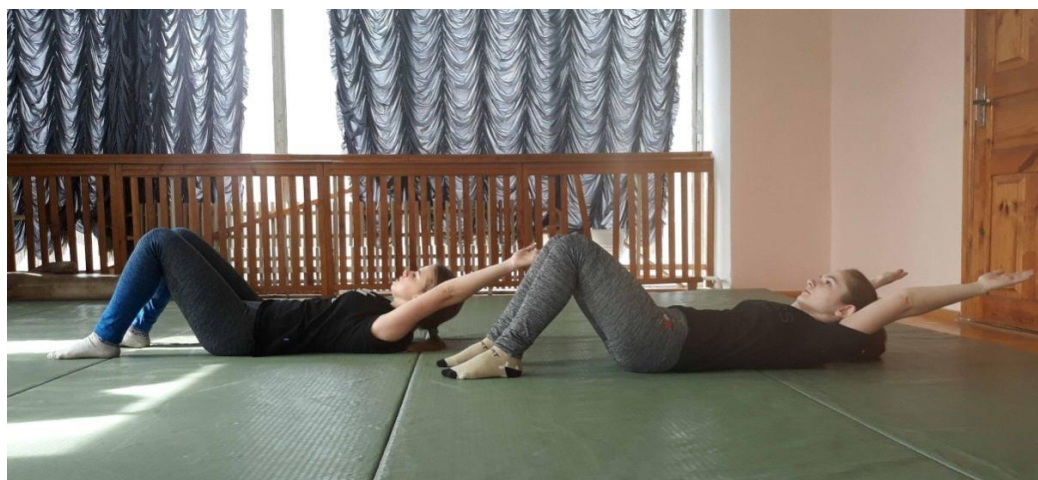


Рисунок 3.13 – Скручування-розкручування
Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Кругові рухи ногами

Спрямованість РД: збільшення рухливості кульшових суглобів розтягнення підколінних сухожиль, розвиток сили м'язів ніг.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінних суглобах. Поперек щільно притиснутий до підлоги (рис. 3.14).



Рисунок 3.14 – Поперек щільно притиснутий до підлоги

Підняти праву (ліву) ногу вперед, розгорнувши її назовні від стегна. Виконати коло правої (лівої) ногою, носок натягнутий. Вдих – на початковій фазі руху, видих – на завершальній. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Верхня частина тулуба повинна бути нерухомою (рис. 3.15).

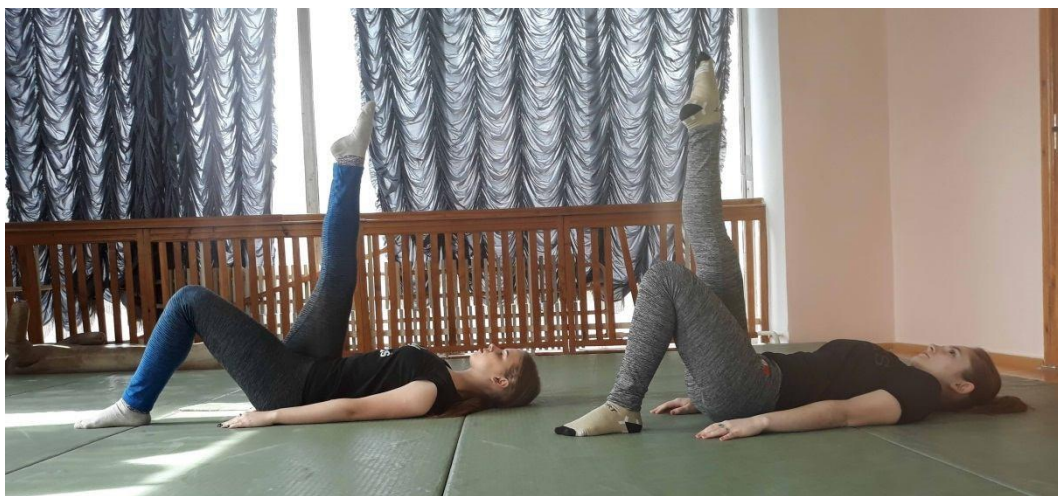


Рисунок 3.15 – Права нога піднята вперед

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний.

Перекасти на спині

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), збільшення рухливості грудного та поперекового відділів хребта, масаж спини.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – сидячи в угрупованні (рис. 3.16).



Рисунок 3.16 – Сід в угрупованні

Вдих – округлити спину, на видиху виконати перекаст назад до краю лопаток. Ліктями тягнутися в боки (рис. 3.17, 3.18).



Рисунок 3.17 – Округлення спини



Рисунок 3.18 – Перекати на спині

2. Повертаючись у п. п., балансувати 3 – 5 с на ділянці куприка (рис. 3.19).



Рисунок 3.19 – Балансування

Виконати шість-вісім разів. Темп повільний.

Розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, стегон, сідниць, попереку; збільшення рухливості кульшових, колінних суглобах.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 3.20).



Рисунок 3.20 – Лежачи на спині в угрупованні

Зробити вдих, на видиху випрямити праву (ліву) ногу вперед, носок відтягнуть. Фіксуючи праву ногу, повільно підтягувати коліно до грудей. Тягнутися ліктями в боки (рис. 3.21).



Рисунок 3.21 – Підтягування коліна до грудей

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний.

Одночасне розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, стегон, сідниць, попереку; збільшення рухливості плечових, тазостегнових, колінних суглобів.

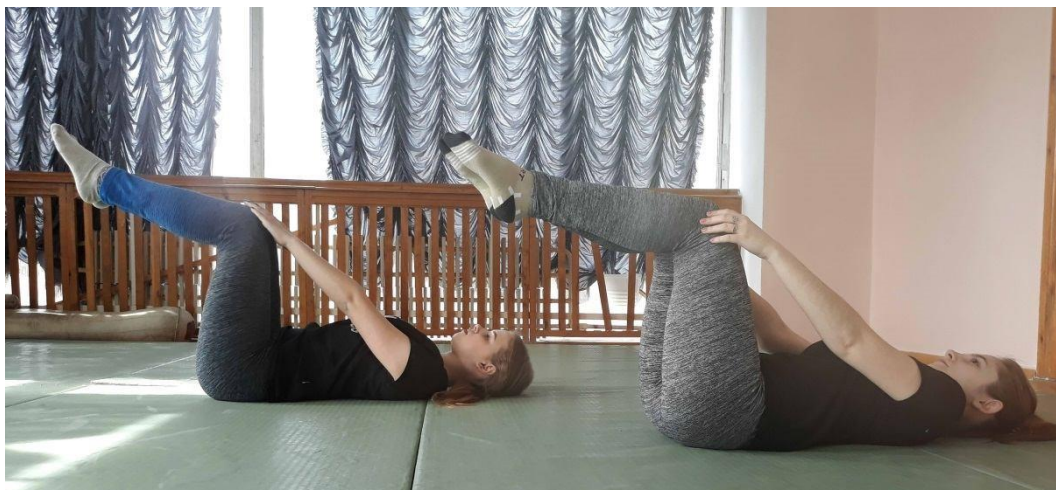


Рисунок 3.22 – Попереднє положення

П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 3.22).

Зробити вдих, на видиху випрямити руки й ноги вперед, угору, витягнувши їх під кутом 45° або 90°. Розтягувати руки від плечових, ноги – від тазостегнових суглобів (рис. 3.23).



Рисунок 3.23 – Одночасне розтягування м'язів ніг

Повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Розтягування хребта

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості суглобів хребта, формування (коригування) постави.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – сидячи, руки на колінах, спина пряма. На вдиху потягнутися верхівкою вгору (рис. 3.24).



Рисунок 3.24 – Протягнутися верхівкою вгору

На видиху виконати глибокий нахил вперед, руки прямі, голова – між рук (рис. 3.25).



Рисунок 3.25 – Розтягування хребта

2. Повернутися в п. п.

Виконати шість-вісім разів. Темп повільний.

Комплекс вправ базового курсу виконується доти, доки студенти не освоять методичні особливості виконання вправ і готовність до переходу на наступний рівень занять (початковий). Загалом тривалість програми начального рівня становить три-чотири тижні при регулярності занять два рази на тиждень.

3.7.2 Методичні особливості виконання вправ системи Пілатес першого рівня

Програма початкового рівня системи Пілатес зазвичай складається з 12–14 вправ і, крім базових, включає видозмінені або модифіковані вправи.

Головні завдання початкового рівня:

- вивчити та вдосконалювати техніку виконання вправ;
- сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць;
- сприяти збільшенню рухливості суглобів, гнучкості загалом;
- сприяти розвитку координаційних здібностей;
- навчитися контролювати кожен рух;
- зберігаючи правильну техніку виконання вправ, поступово збільшувати швидкість виконання вправ.

Головні методи навчання вправам:

- повторний;
- розчленовано-конструктивні вправи;
- цілісно-конструктивні вправи.

Далі представлені засоби базового рівня системи Пілатес.

Сотня

Спрямованість РД: активізація дихання, циркуляції крові, підготовка організму до виконання наступних вправ; розвиток сили (силової витривалості) м'язів живота, ніг.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи в угрупованні (рис. 3.26).



Рисунок 3.26 – Угруповання

4. Підняти ноги вгору під кутом 90° до тулуба, носки витягнути. Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять видих (рис. 3.27).



Рисунок 3.27 – Ноги під кутом 90°

5. Опустити ноги вниз (до прогину в попереку). Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять – видих (рис. 3.28).



Рисунок 3.28 – Ударні рухи руками

4. Повернутися в п. п.

Виконати від 20–30 до 100 дихальних рухів. Темп швидкий.

Скручування-розкручування

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, ніг, збільшення рухливості грудного та поперекового відділів хребта, плечових суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині, руки вгору, носки натягнуті (рис. 3.29).



Рисунок 3.29 – Попереднє положення

Зробити вдих. На видиху підняти верхню частину тулуба, руки вперед. При підйомі тулуба не відривати ноги від підлоги (рис. 3.30).



Рисунок 3.30 – Підйом тулуба

Прийняти положення сидячи. Спина пряма (рис. 3.31).



Рисунок 3.31 – Положення сидячи

Зробити вдих. На видиху виконати нахил уперед. Ноги в колінних суглобах не згинати, носки на себе, живіт втягнутий (рис. 3.32).



Рисунок 3.32 – Нахил уперед

Скрутивши спину, повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Кругові рухи ногами

Спрямованість РД: збільшення рухливості кульшових суглобів, розтягування підколінних сухожилів, розвиток сили м'язів ніг та живота.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Підняти праву (ліву) ногу вперед, розгорнувши її назовні від стегна. Виконати коло правою (лівою) ногою, носок відтягнуть. Вдих – на початковій фазі руху, видих – на завершальній. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Верхня частина тулуба повинна бути нерухомою (рис. 3.33).



Рисунок 3.33 – Попереднє положення права нога вперед

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний, середній.

Перекасти на спині

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), масаж спини (рис. 3.34).



Рисунок 3.34 – Положення сидячи в угрупованні

Опис вправи поданий у базовому рівні

Розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, спини, ніг; збільшення рухливості кульшових і колінних суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 3.35).



Рисунок 3.35 – Положення лежачі на спині в угрупованні

Покласти долоні на коліно правої (лівої) ноги, випрямивши ліву (праву) ногу під кутом 45 ° від підлоги. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Ліктями тягнутися в боки (3.36).



Рисунок 3.36 – Розтягнення ноги

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний, середній.

Одночасне розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць, збільшення рухливості плечових, тазостегнових, колінних суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 3.37).



Рисунок 3.37 – Угруповання на спині

Одночасно витягнути руки й ноги, випрямивши їх під кутом 45° або нижче до прогину в попереку (рис. 3.38).



Рисунок 3.38 – Одночасне розтягування ніг
Виконати коло руками (рис. 3.39)



Рисунок 3.39 – Коло руками

Повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Розтягування хребта

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості суглобів хребта, формування (коригування) постави.

Опис вправи поданий у базовому рівні (рис. 3.40, 3.41).

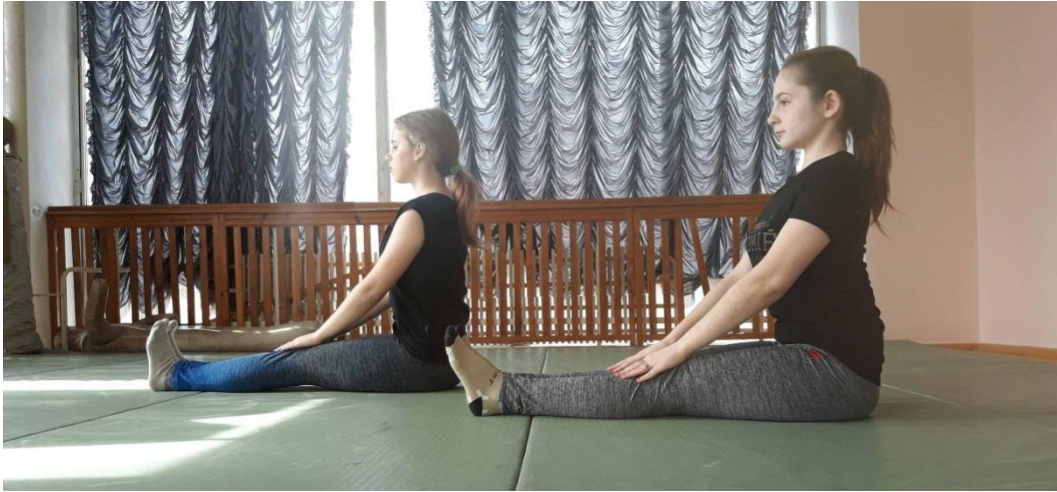


Рисунок 3.40 – Попереднє положення



Рисунок 3.41 – Нахил уперед

Тюлень

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), масаж спини.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – сидячі, ноги зігнуті в колінних суглобах, розведені нарізно, стопи відірвані від підлоги, носки натягнуті. Руками обхопити гомілковостопні суглоби (рис. 3.42).



Рисунок 3.42 – Підтягування ніг до тулуба

Виконати переكات назад до краю лопаток, не змінюючи положення ніг. Під час балансування на лопатках виконати три хлопки стопами (рис. 3.43).



Рисунок 3.43 – Переكات на спину

Виконати переكات уперед, балансувати на п'ятій точці, одночасно виконуючи три хлопки стопами (рис. 3.44).

Виконати чотири-шість переكاتів. Темп середній.



Рисунок 3.44 – Вихідне положення

Серія махів у боки

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів ніг і сідниць, збільшення рухливості тазостегнових суглобів, розвиток координаційних здібностей.

Уперед-назад

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Для початкового рівня складності – одна рука під головою, інша – в упорі перед собою.

Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 3.45).



Рисунок 3.45 – Попереднє положення

Підняти праву (ліву) ногу в бік до рівня таза, злегка розгорнути її в тазостегновому суглобі п'ятою вниз, на вдиху вивести її вперед (нога паралельна підлозі). Утримувати тулуб нерухомо (рис. 3.46).



Рисунок 3.46 – Нога в бік до рівня тазу

На видиху перевести праву (ліву) ногу назад. Не згинати ногу в колінному суглобі. Амплітуду збільшувати поступово, намагатися не втратити рівновагу (рис. 3.47).

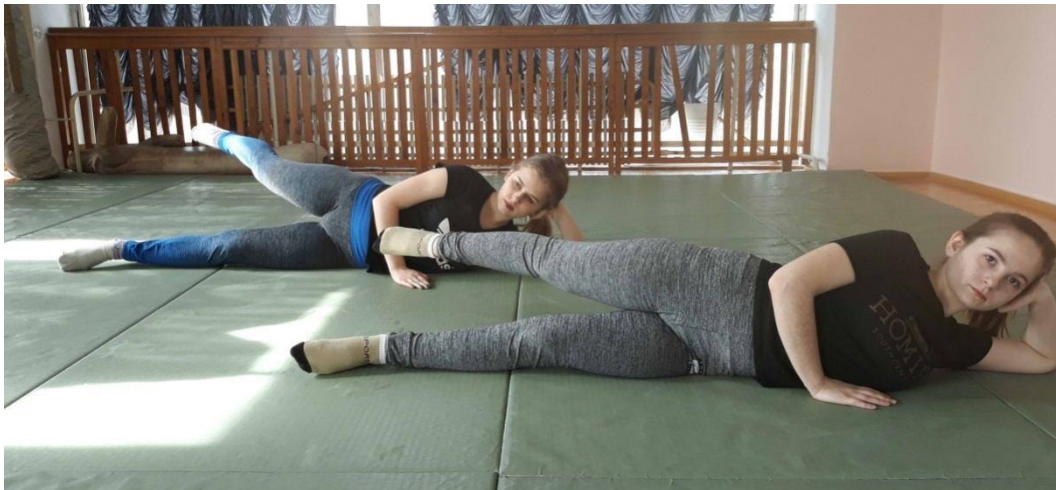


Рисунок 3.47 – Відведення ноги назад

Виконати по 10–12 разів кожною ногою.

Вгору-вниз

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 3.48).



Рисунок 3.48 – Попереднє положення

На вдиху підняти праву (ліву) ногу в бік на 90° , не згинаючи її в коліні (п'ята розгорнута вниз) (рис. 3.49).



Рисунок 3.49 – Підйом ноги

На видиху повернутися в п. п., носок на себе. Амплітуду збільшувати поступово, намагатися не втрачати рівноваги (рис. 3.50).



Рисунок 3.50 – Повернення у попереднє положення
Виконати по 10–12 разів кожною ногою.

Малі кола

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 3.51).



Рисунок 3.51 – Попереднє положення

Підняти праву (ліву) ногу в бік до рівня таза (п'ята розгорнута вниз), з зусиллям виконувати кругові рухи правою (лівою) ногою в тазостегновому суглобі (рис. 3.52).



Рисунок 3.52 – Підйом ноги

Виконати 10–12 разів кожною ногою.

Комплекс вправ першого рівня виконується доти, доки студенти не відчують впевненість у правильному виконанні вправ і готовність до переходу на наступний рівень занять (середній). Загалом тривалість програми першого рівня становить чотири-шість тижнів при регулярності занять два рази на тиждень.

Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 3

1. Джозеф Пілатес. Історія створення системи вправ.
2. Визначення поняття «Пілатес». Його зв'язок з іншими видами фітнесу.
3. Позитивний ефект від занять за програмою «Пілатес».
4. Принцип концентрації.
5. Принцип дихання.
6. Принцип центрування.
7. Принцип контролю.
8. Принцип точності.
9. Види тренувань за системою Пілатес.
10. Основні вимоги до техніки виконання вправ.
11. Психологічні аспекти заняття.
12. Особливості вихідного положення під час виконання вправ за системою.

РОЗДІЛ 4 ЧИРЛІДИНГ

4.1 Історичний розвиток чирлідингу

4.1.1 Світова історія чирлідингу

У 1860-ті роки в студентському середовищі в Великобританії стало модним підбадьорювати спортсменів під час змагань, і незабаром це віяння поширилося і в Сполучених Штатах. Перший клуб груп підтримки був організований в Нью-Джерсі в Принстонському університеті в 1865 році. Кажуть, на одній футбольній грі в Принстоні Томас Піблс зібрав шість чоловік, які вишикувалися перед трибунами зі студентами і протягом всієї гри скандували речівки, спонукаючи інших глядачів вболівати за улюблену команду.

(Датою заснування чирлідингу прийнято вважати 1889 рік)

Проте роком зародження чирлідингу прийнято все ж вважати 1898. Саме в цьому році у футбольної команди Міннесотського університету сезон явно не складався. І перед черговою грою в університеті відбулися збори, на яких були присутні студенти з усіх факультетів. Один із присутніх там професорів висунув блискучу наукову тезу на користь глядацької підтримки спортсменів на змаганнях. Він стверджував, що стимул кількох сотень студентів фокусується на позитивній енергії, яка спрямовується на команду і допомагає їй здобути перемогу. Його заключного реплікою була: «Йдемо в Медісон! Йдемо в Медісон! Застосуємо закон позитивних стимулів!».

Відбулася гра, але, всупереч всім очікуванням, команду Міннесотського університету розгромили з рахунком 28:0. Невже така підтримка не спрацювала? Потрібно було придумати щось ще. І тоді з'явився Джонні Кемпбелл, студент першого курсу медичного факультету. Саме його можна назвати першим чирлідиром. Джонні пояснив, що хтось повинен керувати скандуванням, а речівки повинні бути різноманітними. Тому на наступній грі під керівництвом Кемпбелла глядачі скандували кричалку, яка згодом увійшла в історію: «Rah, Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!».

Таким чином, в США зародився чирлідинг. У це важко повірити, але спочатку цей вид спорту був більш популярний серед сильної половини. Однак, коли в 40-ті роки на фронт пішла величезна кількість чоловіків, ситуація різко змінилася, і тепер більше 90 % чирлідерів складають жінки.

Активну участь у чирлідингу жінок почалося в 20-х роках минулого століття. В Університеті Міннесоти чирлідери ввели в свої програми елементи

гімнастики і стрибки, а ідея відводити спеціальний сектор для чирлідерів належить Ліндлі Ботвеллу з Університету штату Орегон.

Наприкінці 1940-х років, коли чоловіки повернулися з фронту, у чирлідінг були додані такі елементи, як повороти і закручування. Гімнастичні елементи зазвичай виконувалися чоловіками, у той час як дівчата танцювали. Це і поклало початок утворенню танцювальних команд.

У 1948 році Лоренс Харкімер організував перший табір для чирлідерів. Це відбулося в Південному методистському університеті, де взяли участь 52 дівчини. Тоді ж була заснована Національна організація чирлідінгу.

У 1950-х роках чирлідери стали проводити в коледжах спеціальні семінари, на яких викладали всім бажаючим основи цього виду спорту.

У 1930-ті роки в університетах і коледжах стали активно використовувати помпони — атрибут, який і до цього дня є візитною карткою чирлідінгу. Сучасний вініловий помпон винайшов Фред Гастофф у 1965 році і представив Міжнародній організації чирлідінгу.

У 1967 році було вирішено скласти щорічний рейтинг «10 кращих коледжських команд із чирлідінгу», щоб визначити претендентів на участь у конкурсі «Чирлідер Америки» (Чирлідінг в Канаді, 1943 рік).

На початку 1970-х років чирлідінг стає все більш і більш відомим. Крім того, що чирлідери виступали на іграх з футболу та баскетболу, групи підтримки стали з'являтися і на шкільних спортивних змаганнях. Перша телевізійна трансляція чемпіонату з чирлідінгу серед команд коледжів, організована з ініціативи Міжнародної організації чирлідінгу, відбулася навесні 1978 на каналі CBS-TV.

У 1980 році були встановлені офіційні стандарти і правила безпеки, які забороняли деякі травмонебезпечні перекиди і піраміди. Змагання з чирлідінгу серед юніорів та дорослих команд проводилися вже по всіх Сполучених Штатах. Цей вид спорту почав розвиватися в національних масштабах, стали з'являтися спеціальні курси і тренери з чирлідінгу.

У 1995 році була заснована Європейська асоціація чирлідінгу (ЕСА), яка взяла в свої руки керівництво рухом чирлідерів в Європі. Перший чемпіонат Європи з чирлідінгу відбувся в 1995 році в Німеччині, в Штутгарті.

4.1.2 Історія чирлідінгу у СРСР та в Україні

Радянський чирлідінг

Ніщо не береться нізвідки. Дух чирлідінгу був близький жителям СРСР. Підштовхувала професіоналів, як не дивно, радянська влада із закликами до

патріотичних почуттів народу. Радянські паради заразливо закликали «хворіти» за Батьківщину. Ці паради були глибоко пронизані партійною та радянською ідеологією. Парад складався з декількох колон. У кожній колоні була своя тема: національний танець, марш трудящих певного виробництва, акробатичні етюди спортсменів. Учасники просто і яскраво позначали задум теми. Використовувалися плакати, різнокольорові хустки, короткі «кричалки». Спортсмени самі повинні були стати об'єктом видовища. Рух параду містив у собі оригінальні перешикування та показ гімнастичних вправ.

Гімнастам і акробатам потрібно було не просто показати складні трюки, а й домогтися їхньої абсолютної синхронності та видовищності.

Режисери-постановники делегації Білоруської РСР у Всесоюзному параді фізкультурників у 1938 році, К. Галейзовській і А. Губанов, уперше створили багатоярусну зварену конструкцію, яка миттєво заповнювалася гімнастами. Їхні блискуче відпрацьовані синхронні рухи, колір костюмів, створювали образ химерної багатобарвної вази, яка постійно змінювала свою форму. Що говорити, парад за своєю суттю був схожий на гігантський, навіть масовий чирлідінг.

Чирлідінг в країнах СНД

Росія

У Росії чирлідінг існує відносно недавно. Свій початок у РФ він отримав одночасно з появою американського футболу. Перша чирлідінгова команда в Росії була створена в 1996 році при Дитячій Лізі американського футболу (ДЛАФ). Незабаром інтерес до оригінального виду спорту настільки зріс, що в січні 1998 року з'явилася автономна некомерційна організація «Дозвіллевий клуб "Ассоль"», заснований ДЛАФ, головним завданням якого став розвиток програми групи підтримки спортивних команд. У серпні 1999 року з ініціативи клубу «Ассоль» була зареєстрована РОО «Федерація Чирлідерс – групи підтримки спортивних команд». Трохи пізніше до неї приєдналися регіональні федерації Астрахані, Ульяновська, Волгограда, Челябінська, Магнітогорська, Московської області, Пермі, Санкт-Петербурга. Популярність чирлідінгу продовжувала стрімко зростати: вже в 1999 році в московському Палаці спорту «Динамо» відбулися перші змагання з чирлідінгу на Кубок Федерації. Згодом ці змагання стали проводитися щорічно за певною програмою.

Саме 12 лютого 2007 року чирлідінг в Росії був офіційно визнаний видом спорту, а 23 листопада 2008 року у Палаці спорту «Динамо» пройшов 1-й етап Кубка світу з чирлідінгу (IFC World Cup 2008), у якому серед інших країн Росія зайняла п'ять призових місць.

З них: 3-тє місце в номінації Cheer All Female 16+ (Senior), 1-ше і 3-тє місця в номінації Cheer Mixed 16+ (Senior), 2-ге і 3-тє місця Cheer All Female 12-15 (Junior) і 3-тє місце в номінації Group Stunts 16+ (Senior).

Уже 1 грудня 2008 року було офіційно зареєстрована Федерація чирлідінгу Росії.

Знаменною для російського чирлідінгу став Шостий чемпіонат світу з чирлідінгу (CWC), що відбувся 26-27 листопада 2011 року в Гонконзі (КНР). Перше місце в номінації Cheer Dance 16+ (Senior) тоді зайняла московська команда «Нон Стоп» (Non Stop) під керівництвом тренера Надії Денисової, ставши за 12 років у цьому виді спорту першою російською командою, яка завоювала звання чемпіонів світу.

За призові місця в CWC 2011 боролося рекордна за всю історію проведення чемпіонату кількість учасників – понад 70 команд у шести номінаціях з 21 країни світу. У складі збірної Росії виступило 8 команд в п'яти номінаціях з Москви, Єкатеринбурга і Ростова-на-Дону. Ближче всіх до призових місць наблизилася команда «Деметра» (Ростов-на-Дону) – 4-те місце в номінації Group Stunts 16+ (Senior) з різницею в 1,5 бала з командою, що зайняла 3-тє місце.

Казахстан

На сьогодні в Казахстані чирлідінг розвивається як у великих містах, так і в регіонах. Тільки в Алмати більше 64 команд і більше 20 команд в регіонах. Чирлідінг розвивається в таких містах Казахстану, як Астана, Уральськ, Павлодар, Караганда, Усть-Каменогорськ, Жезказган, Талдикорган, Теміртау, Талгар, Ақтобе, Шимкент і Алмати. Пройшов перший фестиваль чирлідінгу в 2006 році в Караганді.

Четвертого квітня 2007 року зареєстрована Федерація чирлідінгу Казахстану, а 27 липня 2007 року Федерація прийнята до складу Міжнародної і Азіатської федерацій чирлідінгу.

З 2008 року Федерація чирлідінгу Казахстану має право на участь у чемпіонаті Азії і чемпіонаті світу. Метою Федерації є популяризація цього виду спорту як масово, так і професійно. Для цього планується щорічне проведення семінарів, курсів підвищення кваліфікації, майстер-класів за участю провідних фахівців Росії, Європи і Японії. Планується також раз на рік проведення фестивалю серед чирлідирів-любителів (шкільними командами) та чемпіонат серед чирлідерів – професійних спортсменів (учнів спортивних шкіл).

До складу ІФС входять 27 клубів, що включають 64 команди в різних вікових категоріях.

Чирлідінг в Україні

Чирлідінг на Україні існує з кінця 1990-х років. У 2001 році в Києві заснована танцювальна команда «ReD Foxes» під керівництвом Олени Рожкової, яка брала участь у церемоніях проведення літніх Олімпійських ігор в Афінах, Пекіні та Лондоні, ряду Кубків світу з баскетболу, фіналу Чемпіонату Європи з регбі в Києві, 75-річчя FIBA в Женеві (Швейцарія), безлічі українських і зарубіжних спортивних змагань, концертних програм і культурних заходів.

Саме 24 листопада 2004 року зареєстрована Національна всеукраїнська федерація чирлідінгу (у написанні на офіційному сайті – «чирліденгу»), а 22 лютого 2005 року наказом Держкомспорту України № 419 чирлідінгу був привласнений статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 року щорічно проводяться всеукраїнський чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу.

З 2005 до 2015 роки в Українській федерації чирлідінгу (президент – член Виконкому Міжнародного чирлідінгового союзу, віце-президент Спортивного комітету України, заслужений журналіст України Юрій Крикун) підготовлені два Заслужених тренера України, два Заслужених майстри спорту, 21 майстер спорту України міжнародного класу, 102 майстра спорту України, шість суддів міжнародної категорії. Восьми членам Федерації присвоєно звання «Почесний працівник фізичної культури і спорту». Шість членів Федерації нагороджені почесними грамотами Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. У 2014 році Генеральний секретар Федерації Анна Андрієнко була визнана кращим тренером у світі по чирлідінгу і найкращим тренером України з усіх видів спорту.

Всеукраїнська федерація чирлідінгу – член Європейського чирлідінгового союзу (далі – ECU).

У чемпіонатах світу 2009–2015 років розігрувалися медалі в 12 номінаціях. Україна брала участь у трьох видах програми і завоювала вісім медалей – п'ять золотих, одну срібну і дві бронзові. У чемпіонаті Європи 2015 року (Любляна, Словенія) за участю 23 країн (3 100 спортсменів) розігрувалися медалі в 12 номінаціях. Україна брала участь у семи видах програми і завоювала п'ять бронзових медалей.

Найбільш яскравими та відомими чирлідерськими групами і командами підтримки в Україні є:

- «Vinnytsia Wolves Cheerleaders»;
- «Пунктуація» (місто Кам'янське);
- «Energy Stars»;
- «Lviv Lions Cheerleading Team».

І багато інших.

4.2 Основи системи спортивної підготовки

4.2.1 Основи спортивного тренування

Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивних результатів. Приватними завданнями спортивного тренування є: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток спортсмена, виховання його морально-вольових і фізичних якостей, формування необхідних умінь, закріплення і вдосконалення навичок обраного виду спорту, придбання спеціальних знань із гігієни, самоконтролю та ін. У процесі спортивного тренування у тих, хто займаються формуються позитивні звички, моральні переконання.

Мета спортивного тренування – реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних із ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість: забезпечити на цій основі підготовленість кожного члена суспільства до плідної трудової та іншим суспільно важливих видів діяльності.

Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) відповідно до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Усі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

Провідну роль у тренуванні спортсмена відіграє тренер. Педагогічна майстерність тренера охоплює не тільки практику педагогічної діяльності, але і глибокі знання теорії цього виду спорту, а також знання з області суміжних дисциплін. У своїх діях тренер зобов'язаний спиратися на досягнення сучасної науки і передового досвіду. Головне в педагогічній майстерності – творче ставлення до роботи, пошук і розумне використання нового в теорії і практиці. Тому тренер повинен безперервно і систематично займатися самоосвітою, покращувати свою професійно-педагогічну підготовку.

Особливе значення мають зміст і методика педагогічних вимог. Вимоги, що висуваються до спортсменів, мають бути реально здійсненні. Педагог зобов'язаний поступово створювати своєрідні «сходи» вимог, за допомогою яких і відбувається організація діяльності спортсменів, управління і керівництво нею. Вплив вимог вихователя посилюється вимогами колективу, коли він підтримує педагога і висловлює свою громадську думку.

Основні задачі та засоби спортивного тренування

У процесі спортивного тренування вирішуються такі основні завдання:

- 1) освоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;
- 2) удосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішніше виконання змагального вправи і досягнення запланованих результатів;
- 3) набуття необхідних моральних і вольових якостей;
- 4) забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- 5) набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Комплексні результати вирішення завдань спортивного тренування виражаються поняттями: «тренуваність», «підготовленість» – «спортивна форма».

Основними специфічними засобами спортивного тренування у видах спорту, що характеризуються активною руховою діяльністю, є фізичні вправи. Склад цих вправ у тій чи іншій мірі спеціалізується стосовно особливостей спортивної дисципліни, обраної як предмет спортивного вдосконалення. Засоби спортивного тренування можуть бути поділені на групи вправ: вибрані змагальні, спеціально підготовчі, загально підготовчі.

Вибрані змагальні вправи – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються по можливості відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

Спеціально підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їхню зв'язку і варіації, а також руху і дії, істотно подібні з ними за формою або характером здібностей. До спеціально підготовчих вправ відносяться і вправи з суміжних, споріднених видів спорту, спрямованих на вдосконалення специфічних якостей, необхідних у дисципліні спеціалізації.

Залежно від переважної спрямованості спеціально підготовчі вправи поділяються на підвідні, що сприяють освоєнню форми, техніки рухів, і на розвивальні, спрямовані на виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості тощо). Такий поділ, звичайно, умовний, оскільки форма і зміст рухових дій часто тісно взаємопов'язані.

До спеціально підготовчих вправ відносяться і імітаційні вправи, які підбираються, щоб дії спортсмена щонайбільше відповідали за координаційною структурою, характеру виконання і особливо кінематиці обраної спортивної дисципліни.

Загально підготовчі вправи є переважно засобами загальної підготовки спортсмена. Як такі можуть використовуватися найрізноманітніші вправи — як наближені за особливостями свого впливу до спеціально підготовчих, так і істотно відмінні від них (зокрема і протилежно спрямовані).

Під час вибору загальних вправ зазвичай дотримуються таких вимог:

1) на ранніх етапах спортивного шляху загальна фізична підготовка спортсмена повинна включати кошти, що дозволяють ефективно вирішувати завдання всебічного фізичного розвитку;

2) на етапах поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення фізична підготовка повинна бути фундаментом для вдосконалення змагальних навичок і фізичних здібностей, що визначають спортивний результат.

Тренованість характеризується ступенем функціонального пристосування організму до пропонованих тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини. Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена в рухових діях і виражається в підвищеному рівні функціональних можливостей його організму, специфічної і загальної працездатності, в досягнутому ступені досконалості спортивних умінь і навичок.

Сторони підготовки спортсменів

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку – (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку – (СФП). Для більш чіткого планування і спрямованості тренувального процесу спортсменів необхідно виходити із завдань, закономірностей та принципів спортивної підготовки. Із чого виникає необхідність визначення конкретної спрямованості загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву у процесі м'язової діяльності. Загальна фізична підготовка є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей.

Природно, що спеціальні фізичні якості будуть розвиватися завдяки засобам спеціальної підготовки, а саме спеціальних підготовчих і змагальних вправ. У цьому плані для обраного виду спорту варто диференціювати засоби

загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки. До засобів загальної фізичної підготовки відносяться загальнорозвивальні вправи для розвитку атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи складають основні засоби спеціальної підготовки.

Техніко-тактична підготовка

Розв'язання завдань технічної і тактичної підготовки у найбільшій мірі відповідає основній меті спортивного тренування. Під технічною підготовкою варто розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), яка відповідає особливостям спортивної дисципліни і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Складові підготовки спортсмена

Під час проведення тренувань варто брати до уваги вік, підготовленість спортсмена, особливості видів спорту, періодів. Новачкам, наприклад, потрібно більше працювати над виробленням фізичних якостей, елементами спортивної техніки, тоді як підготовленим спортсменам необхідні спеціальна технічна підготовка та оволодіння тактичною майстерністю. У підготовчому періоді тренувань більше уваги приділяється загальній фізичній і спеціальній підготовці, а в змагальному – технічній.

Технічна підготовка. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою обумовлене оволодінням спортивною технікою. Технічно досконале, тобто раціональне, виконання вправ – запорука високих спортивних результатів.

Важлива сторона спортивної техніки – економне виконання вправи, яке забезпечує збереження сил. Під час навчання спортсмен повинен опанувати правильну техніку (структура вправи, відсутність зайвих напружень, автоматизація координаційних процесів, «шліфування» окремих деталей і рухів).

Важлива роль у технічній підготовці спортсмена належить тренерові, який повинен розучити з ним вправу загалом по частинах, проаналізувати кожен рух.

Тактична підготовка. Спортивна тактика – мистецтво ведення змагань із суперниками. Її головне завдання – якнайраціональніше використати сили та можливості для перемоги.

Тактика потрібна в усіх видах спорту, однак не всюди вона має однакове значення. Найбільше тактична майстерність потрібна у командних іграх, і менше – там, де немає безпосереднього контакту з суперником.

Завдання тактичної підготовки; вивчення загальних положень, засобів і можливостей у певному виді спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів і команд; практичне використання засобів, прийомів і варіантів тактики під час тренувальних занять, змагань; аналіз сил суперників, їхньої технічної, фізичної, вольової підготовленості; аналіз проведеного змагання, висновки.

Фізична підготовка – найважливіша частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка є дуже корисною для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їхніх функціональних можливостей – збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і тощо.

Усе це досягається застосуванням у навчально-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток з обраного виду, а також з інших видів спорту (спортивна гімнастика, біг, стрибки, кидки, лижі, вправи зі штангою, рухливі й спортивні ігри, плавання, веслування та ін.), підготовкою та складанням нормативів комплексу ГПО.

Спеціальна фізична підготовка має на меті високий розвиток усіх органів і систем, усіх функціональних можливостей організму спортсмена, але вправи добираються з урахуванням особливостей певного (обраного) виду спорту.

Моральна й вольова підготовка. Український спортсмен має бути відданим Батьківщині, дисциплінованим, працьовитим, наполегливим у досягненні поставленої мети, впевненим у своїх силах, здатним до максимальних зусиль; повинен не боятися труднощів, завжди прагнути до перемоги.

Усі ці якості виховуються протягом усього процесу навчально-тренувальної роботи (особистим прикладом, добром відповідних вправ, участю в змаганнях, розповідями про кращих людей нашої країни, зокрема видатних спортсменів).

Завдання теоретичної підготовки, як і всього учбово-тренувального процесу, – виховувати спортсменів у дусі комуністичної моралі, озброїти їх певними знаннями з галузі теорії й методики спорту взагалі і спортивної спеціалізації зокрема, ознайомити з питаннями особистої гігієни, режиму, лікарського контролю та самоконтролю тощо.

Теоретичній підготовці фізкультурників і спортсменів має бути підпорядкована вся виховна робота в спортивній секції, команді, колективі фізкультури.

Виховну роботу здійснюють, насамперед, інструктор, тренер, оскільки вони найбільше впливають на своїх вихованців. Помиляються ті, хто вважає, що інструктор чи тренер повинні лише навчити спортсмена техніці вправ, підготувати його до змагань. Досвід доводить, що розрив між ідейно-політичним, моральним вихованням і фізичним знижує успішність спортивної підготовки, не створює умов для гартування вольових якостей, порушує основний принцип сучасної системи фізичного виховання – його всебічність, не сприяє формуванню духовно багатой, морально чистої і фізично досконалої нової людини.

Тренувальні заняття від початківців до мастера

Система тренування передбачає відповідну організацію та планування.

Залежно від завдання, періоду тренувань, а головне – від підготовленості спортсменів застосовують і інший варіант тренувальних занять – з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та перехідна.

Перший варіант (з 3-х частин) здебільшого застосовується в заняттях з більш підготовленими спортсменами; другий (з 4-х частин) – у групових заняттях з мало підготовленими фізкультурниками, новачками, у групах здоров'я і т. п.

У тренувальному занятті з трьох частин час розподіляється так: розминка триває 20–30 хвилин, основна частина – 80–90, перехідна – 10.

Більш підготовленим спортсменам рекомендуються додаткові індивідуальні заняття (за завданням громадського тренера), які проводяться самими спортсменами протягом 30–40 хвилин щодня. Такі заняття вирішують одне-два вузьких завдання (наприклад, розвиток сили, певних груп м'язів, збільшення рухливості в суглобах, вдосконалення окремих елементів техніки тощо). Проводити їх можна як ранкову гімнастику, а також і в інший час.

Докладніше зупинимось на змісті і завданнях тренувальних занять, з чотирьох частин.

Вступна частина (тривалість 8–10 хвилин) має на меті організувати групу до занять, викликати бадьорий, життєрадісний настрій. Засобами виконання цих завдань є: шиккування групи, рапорт старости інструктору, перевірка відвідування, пояснення завдань і змісту заняття; чергування ходьби і бігу, виконання вправ під час ходьби, перешикування для виконання фізичних вправ у підготовчій частині.

Дисциплінуюче значення мають стройові вправи.

У підготовчій частині (тривалість до 30 хвилин) відповідними вправами вирішуються завдання попередньої підготовки всіх груп м'язів для набуття

еластичності, підвищення рухомості в суглобах, удосконалення координації (погодженості) рухів та ознайомлення з елементами техніки.

Ця частина особливо важлива в тренувальному занятті з новачками та з малопідготовленими спортсменами.

Основна частина (тривалість 70 хвилин) вирішує завдання підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовки, навчання й вдосконалення спортивної техніки і тактики, виховання вольових і фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості тощо.

Зміст основної частини занять змінюється залежно від підготовленості спортсменів, їхнього віку, статі, періоду тренувань, спортивної спеціалізації та інших обставин. Але завжди, як рекомендує професор М. Г. Озолін, навчання і тренування повинні мати таку найраціональнішу послідовність: вправи переважно для навчання техніки або тактики і вдосконалення в них; вправи, спрямовані переважно на розвиток швидкості; вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

До основної частини одного тренувального заняття включають вправи для розвитку одної-двох із названих якостей.

Перехідна частина (тривалість до 10 хвилин) — обов'язкова для тренувальних занять із будь-якими контингентами, бо завдяки їй вирішується дуже важливе завдання, а саме: поступове зниження навантажень, приведення організму в стан, близький до норми.

Добираючи вправи для перехідної частини, потрібно мати на увазі, що різкий перехід від тренувальної роботи до спокою викликає зниження самопочуття і може призвести до порушень кровообігу. З огляду на це заключна частина провадиться в спокійному рівномірному темпі (ходьба, дихальні вправи тощо).

Розподіл часу по окремих частинах занять може змінюватись залежно від багатьох обставин (завдань, які повинні вирішуватись на певному занятті, підготовленості групи, періоду тренувань тощо).

Планування навчально-тренувальних занять

Найважливішою умовою ефективності тренувань та успіху в спортивних змаганнях є систематична підготовка спортсмена протягом року. Здійснення цілорічних тренувань вимагає правильного планування. Рік поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний, які складають у сумі річний цикл тренувань. Таких циклів в одному році може бути й кілька.

Підготовчий період

Сучасні методи тренування в усіх без винятку видах спорту відводять цьому періодові вирішальну роль у підготовці спортсменів. У річному циклі тренувань підготовчий період повинен зайняти не менше 4–5 місяців при 4–5 тренувальних заняттях на тиждень для підготовлених спортсменів та 3–4 – для початківців.

Тренування в підготовчому періоді забезпечує:

- набуття та покращання загальної і спеціальної фізичної підготовленості;
- дальший розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для вдосконалення в даному виді спорту;
- дальше покращення моральних і вольових якостей;
- оволодіння спортивною технікою і вдосконалення в ній;
- ознайомлення з елементами тактики;
- підвищення рівня знань у галузі теорії фізичних вправ і виду спорту.

Змагальний період. Основні завдання тренувань у цьому періоді зводяться до подальшого підвищення рівня розвитку фізичних і моральноволевих якостей, удосконалення і закріплення спортивної техніки, оволодіння тактикою і набуття досвіду змагань.

Цей період прийнято поділяти на два етапи. Перший, так званий дозмагальний, триває один місяць, а другий – основних спортивних змагань – 3–5 місяців (залежно від виду спорту).

На першому етапі спортсмени повинні здійснювати напружене тренування й брати участь у невеликій кількості змагань для набуття «бойового» досвіду. Виступаючи в них, спортсмени при звичаються до нових умов, перевіряють свої можливості, підвищують тренуваність. У цілому тренування на цьому етапі потрібно розглядати як підготовку до участі в найбільш відповідальних змаганнях, запланованих на наступні місяці сезону.

Тренування на другому етапі основного періоду трохи відрізняються від тренувань на першому етапі і мають свої особливості. Головну увагу в цей період приділяють вдосконаленню техніки в обраному виді спорту та підготовці до досягнення найвищих для певного спортсмена результатів.

Перехідний період має на меті створення таких умов, за яких спортсмени після напруженої роботи в змагальному періоді будуть готові почати наступний цикл тренувань, не знизивши рівня набутих фізичних якостей і технічних навичок.

Перехідний період тренувань може мати різний характер залежно від виду спорту, рівня підготовленості спортсменів, їхнього віку та кількості змагань, у яких вони взяли участь протягом змагального періоду.

На сучасному етапі для окремих видів спорту погляди на завдання перехідного періоду трохи змінилися. До цього часу, наприклад, у тренуванні бігунів (особливо на довгі дистанції) в перехідному періоді наставало затишшя. Тим часом бігуни втрачали набуті якості, а з початком підготовчого періоду починали все знову.

Для початківців і юних спортсменів, які не мають великої кількості відповідальних змагань, перехідний період не вимагає серйозних змін у процесі тренувань.

4.2.2 Особливості проведення дистанційних тренувань із чирлідінгу

Чирлідінг – новий напрямок спортивної діяльності. Незважаючи на те, що цей вид спорту поки не олімпійський, він стає все більш популярним і цікавим для багатьох. Як і в будь-якому іншому техніко-естетичному виді спорту, у чирлідінгу має бути присутня гармонія між труднощами, композицією і виконанням.

Перевести чирлідінг в онлайн зовсім не тривіальне завдання, але тренери сприйняли перехід у дистанційний режим як цікавий виклик і можливість зробити щось дійсно нове. Ділимося ідеями.

По-перше, вчителі відразу поставили собі завдання не просто придумати онлайн-уроки, а зробити так, щоб діти і дорослі продовжували займатися фізичною активністю протягом дня. Адже вдома ми рухаємося набагато менше, не доводиться кілька разів на день підніматися з 1-го поверху на 4-й і спускатися назад, не потрібно їздити в школу або на роботу. І практично весь час ми сидимо перед комп'ютером або планшетом.

По-друге, важливо було зберегти можливість вибору. Зазвичай наші уроки спорту влаштовані так, що учні вибирають собі один із запропонованих треків кожен навчальний модуль.

В офлайн-частині учні самі вибирають собі тип тренування, наприклад, акробатику або ОФП. Самі її виконують, записують результат на камеру і відправляють вчителям. Якщо ніяка із запропонованих тренувань дитині не сподобалася, він може придумати і зняти свою власне.

Під хореографічною підготовкою в чирлідінгу розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів і засобів художньої виразності. Хореографія в спорті виконує технічну, спеціальну фізичну, естетичну, загальноосвітню функції, а також її роль у композиційному оформленні спортивних вправ. У тих, хто займаються виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани. Крім того, під час занять хореографією розвивається гнучкість, зміцнюється опорно-руховий апарат. Шляхом відповідного корегування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо домогтися артистичності виконання. Важливою якістю спортсменів-чирлідерів є здатність утримувати високий рівень виконавської майстерності в змагальних умовах м'язової діяльності. У процесі тренування спортсменів-чирлідерів формується багатий арсенал рухових навичок, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною рисою цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їхніх найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силова витривалість. Спортсменам у чирлідінгу під час виконання змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання і т.п. Разом із тим, перебуваючи в постійному русі, спортсмен повинен вміти з найрізноманітніших положень тіла виконати цілеспрямовані рухові дії, основними з яких є: перешикування та взаємодії в команді, точні кидки і своєчасна ловля помпонів, обов'язкові елементи складності і базові рухи чирлідінгу.

Процес багаторічних занять із чирлідінгу містить такі організаційні та методичні прийоми:

1. Навчальні заняття з чирлідерами не повинні бути орієнтовані на специфіку тренувального процесу спортсменів на етапі вищих досягнень.

2. Навчальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму.

3. У процесі занять необхідно дотримуватися раціонального режиму, організації медико-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю спортсменок.

4. Успішність підготовки чирлідерів характеризується набутими вміннями та навичками, усебічним розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей організму.

5. З віком і підготовленістю поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки і зростає значення спеціальної фізичної

підготовки, а з року в рік неухильно збільшується зростання загального обсягу тренувального навантаження.

Для підвищення рівня працездатності (фізичної і розумової), необхідним є створення надійних передумов до зміцнення здоров'я, регламентація систематичності навчально-тренувального процесу, урахування факторів, що обмежують фізичне навантаження, – відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень.

4.3 Техніка, тактика, методика тренувань у чирлідінгу

4.3.1 Техніка і тактика виконання вправ у чирлідінгу

Загальне уявлення про техніку і тактику чирлідінгу як виду спорту

Технічна підготовка є одним з основних розділів у системі спортивного тренування та реалізується через комплекс завдань відповідно з цільовими установками етапів багаторічної спортивної підготовки. Наразі технічну підготовку розуміють як ступінь освоєння спортсменом системи рухів, доведених до необхідного ступеня досконалості в обраному виді спорту. У структурі техніки виду спорту виділяють загальну і спеціальну технічну підготовку, де загальна спрямована на розширення рухового «фонду» та оволодіння технікою вправ з інших видів спорту, а спеціальна – на оволодіння технікою змагальної вправи обраного виду спорту і його постійні вдосконалення.

Завданнями загальної технічної підготовки вважається поповнення «фонду» умінь і навичок, які є передумовами формування техніки обраного виду спорту, зокрема техніки вправ, які є засобами фізичної підготовки. Зміст спеціальної технічної підготовки складається і реалізується через низку поетапних завдань:

- пізнання основ техніки;
- моделювання її індивідуальних форм, відповідних індивідуальним можливостям спортсмена;
- формування рухових умінь і навичок, що дозволяють успішно брати участь у поточних змаганнях;
- подальше перетворення або оновлення форм техніки відповідно до вікових можливостей спортсмена;

– створення на доволі високих ступенях оволодіння майстерністю принципово нових варіантів спортивної техніки, зокрема не застосованих раніше;

– доведення їх до можливо високого ступеня досконалості.

Вирішення завдань спеціальної технічної підготовки можливо лише на фундаменті загальної підготовки. Усе вище вказане в повній мірі відноситься до чирлідінгу як складнокоординаційного виду спорту, у якому реалізуються всі компоненти технічної підготовки. Незважаючи на це, дотепер у чирлідінгу немає однозначного розуміння процесу технічної підготовки. Не визначені основи техніки, її класифікація та систематика, послідовність навчання та ін.

Чирлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно-складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців.

Крім того, що чирлідінг виступає як самостійний вид спорту, він успішно супроводжує багато спортивних змагань, посилює видовище інших видів спорту. Отже, чирлідінг можна розділити на два основні напрями:

1. Змагання команд за програмами, що підготовлені за спеціальними правилами.

2. Робота зі спортивними командами, клубами, федераціями.

Характеристика основних елементів технічної підготовки з чирлідінгу

До основних елементів технічної підготовки з чирлідінгу відносять елементи різного рівня складності чир-стрибків, акробатичних елементів, пірамід, стантів, водночас враховуючи рівні складності положень флаєра та рівні складності способів спуску флаєра (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Елементи технічної підготовки чирлідерів

Група елементів	Рівень складності	Назва елементів	Максимальна кількість балів
1	2	3	4
Чир-стрибки	6	Навколо світу	5 балів
	5	Пайп	
	4	Той-тач	
	3	Подвійна дев'ятка	
	2	Хоркі, хедлер (Бар'єрист)	
	1	Стредл, абстракт, групування	
Акробатичні елементи	17	Серія переворотів рандат-фляк-бланш	10 балів
	16	Серія переворотів рандат-фляк-сальто зігнувшись	
	15	Серія переворотів рандат-фляк-сальто	
	14	Сальто назад із положенням стоячи	
	13	Послідовне виконання елементів рандат-фляк-фляк	
	12	Послідовне виконання елементів рандат-фляк	
	11	Фляк	
	10	Переворот вперед із стійки на руках	
	9	Переворот назад на одну ногу	
	8	Переворот вперед на одну ногу	
	7	Переворот вперед через міст	
	6	Міст	
	5	Переворот з поворотом (рандат)	
	4	Переворот в сторону (колесо)	
	3	Сійка на руках	
	2	Перевертання назад (кувинок)	
	1	Перевертання вперед (кувинок)	

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4
Піраміди	5	3 рівня, 2,5 зросту	10 балів
	4	3 рівня, 2 зросту	
	3	2 рівня, 2,5 зросту	
	2	2 рівня, 2 зросту	
	1	2 рівня, 1,5 зросту	
Станти	8	Тік-так Одна база, екстеншен на одній руці. Підйом з поворотом, виштовхування, екстеншен	10 балів
	7	Підхід на екстеншен без опори на передню базу Екстеншен з підлоги	
	6	Екстеншен знизу Крок в екстеншен (обходячи чікен позишен) Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки і опори на передню базу) Елеватор-релод-чікен елеватор	
	5	Жим екстеншен з елеватора Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу)	
	4	Підйом в екстеншен зі стіки на плечах Підйом в екстеншен з елеватор	
	3	Елеватор	
	2	Перехід із зупинкою при опорі на руки, підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах	
	1	Навички підйому, підйом у стійку на плечах однієї бази, стійка на зовнішньому боці стегна, бокова стійка на стегні (з ліберті прапорцем), стредл на плечах, кут	

Закінчення таблиці 4.1

1	2	3	4
Рівні складності положень флаєра	8	Скорпіон	5 балів
	7	Арабески	
	6	Прапорець	
	5	Точ	
	4	Ноги разом	
	3	Стег	
	2	Лібєрті	
	1	Основна стійка (ноги на ширині плечей)	
Рівні складності способів спуску флаєра	17	Бланш с винтом	5 балів
	16	Відкритий стредл	
	15	Пайк кік аут	
	14	Відкриття пайк	
	13	Фліп	
	12	Бланш	
	11	Сальто назад зігнувшись	
	10	Сальто назад у групуванні	
	9	Гвинт – Той тач	
	8	Гвинт	
	7	Навколо світу в кредл	
	6	Хедлер (Бар'єрист)	
	5	Хоркі	
	4	Універсальний	
3	Той тач		
2	Так аут (Розкриття групування)		
1	Простий виліт		

Стосовно структурного групування елементів технічної підготовки, то можна виділити такі для жінок та чоловіків відповідно:

Структурні групи елементів (жінки):

А) стрибки та підскоки:

– за формою тіла (стрибки прогнувшись, згрупувавшись, зігнувшись, у шпагаті, кільцем, тощо);

– за наявністю повороту;

– за роботою ногами (поштовхом із двох ніг, стрибки кроком, стрибки зі зміною ніг у шпагаті);

– за способом приземлення (на ноги, в упор лежачи, у шпагат сидячи);

Б) Повороти:

– за кількістю градусів обертання навколо вертикальної осі (один поворот, два тощо);

– за положенням ніг під час повороту (безопорна нога зігнута у коліні, паралельно підлозі, у вертикальному шпагаті тощо. Опорна нога зігнута або пряма);

– круги (подібно гімнастам-чоловікам) на підлозі.

В) Елементи з опорою на руки:

– усілякі перекиди (як політ-перекид, так і перекатом зі стійки на руках або у стійку на руках);

– повороти у стійці на руках;

– перевороти (повільні та темпові);

Г) Сальто вперед та боком:

Сюди входять усі сальто вперед, сальто боком та твісти (сальто назад з переворотом та подальшим обертанням вперед). Максимально складним елементом вважається подвійний твіст прогнувшись (G);

Д) Сальто назад:

Включає різні сальто назад. Максимально складні елементи – подвійне сальто назад згрупувавшись з двома піруетами, подвійне сальто назад прогнувшись із піруетом, сальто назад прогнувшись із трьома з половиною піруетами та вкрай рідкісне сальто – подвійне сальто назад зігнувшись із двома піруетами (перше сальто прогнувшись із двома піруетами, друге зігнувшись).

Структурні групи елементів (чоловіки):

А) елементи гімнастики (без використання акробатики):

– статичні та динамічні силові елементи: високий кут, горизонтальні упори, стійки на руках силою тощо;

– елементи гнучкості: шпагати, рівноваги, перекидання, повільні перевороти;

– повороти на ногах та стрибки з поворотами;

– кола двома ногами, а також ефектні круги ноги нарізно (круги Деласала-Томаса), а також кола прогнувшись (російські круги).

Б) акробатичні елементи з обертанням вперед.

У цю структурну групу входять перевороти вперед, а також різноманітні сальто.

Сальто виконуються у різних положеннях тіла – зрупувавшись, зігнувшись, прогнувшись / випроставшись. Виконуються також сальто з поворотами – піруети і складні подвійні сальто.

Сальто можуть виконуватися як з приземленням на ноги, так і в упор лежачи, або у перекид (полупуторні сальто);

В) акробатичні елементи з обертанням назад.

Подібно до акробатичних елементів уперед, сюди входять перевороти та різні сальто назад;

Г) акробатичні елементи з обертанням у бічній площині та стрибки назад із поворотом на 180 градусів та більше з подальшим виконанням сальто вперед. Стрибки вперед із поворотом на 180 і сальто назад.

Ця структурна група включає різні бічні сальто (арабські сальто), а також твісти – стрибки назад із поворотом на 180 і сальто вперед.

Крім цих елементів, сюди входять елементи типу «Томас» – полупуторні сальто назад у перекид із поворотом на 540 градусів.

До цієї групи елементів також належать рідкісні та складні сальто, стрибком вперед з поворотом на 180 та подальшим сальто (або подвійним сальто) назад.

Оцінка технічної підготовки чирлідерів

У зв'язку з тим, що чирлідінг належить до складно-координаційних видів спорту він характеризується високими вимогами до техніки змагальних вправ, а технічна підготовка займає вагомe місце в навчально-тренувальному процесі.

Технічна підготовка чирлідирів у номінації «Чир» складається з певних елементів, які мають свої вимоги до їх виконання (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Критерії оцінки елементів технічної підготовки чирлідерів у номінації «Чир» [4]

Назва	Критерії оцінки	Доповнення
1	2	3
Чир-стрибки	<ul style="list-style-type: none"> – Техніка виконання стрибка; – Розтяжка чирлідерів і сила стрибка; – Робота ніг і рук чирлідерів під час стрибка (коліна та лікті не мають бути зігнуті); – Стабільність приземлення (тихе і стійке); – Кількість учасників, що виконують стрибок (усі учасники/частина команди); – Кількість виконань стрибка (подвійний стрибок, серії стрибків); – Візуальна ефектність стрибків; – Складність стрибка; 	<p>Виконується, як мінімум, два стрибка за вибором. У виконанні стрибків, бере участь 100 % складу команди. Оцінюється техніка, висота і чистота стрибка, включаючи приземлення. Стрибки зазвичай використовуються для досягнення візуального ефекту.</p>
Піраміди	<ul style="list-style-type: none"> – Чіткість і прудкість виконання елемента; – Гармонічності переходів від піраміди до піраміди; – Складність, сила, висота пірамід; – Техніка виконання; – Чіткість і чистота (немає безладності) виконання пірамід; – Позиції баз і флаєрів в піраміді (мають бути зайняті правильно); 	<p>Будуються із стантів, сполучених між собою. Чим довше учасники разом та чим вище майстерність команди, тим сильніше виглядатиме піраміда. Існує багато різних назв і форм пірамід, і популярність цих форм змінюється. Тому якщо заходи безпеки дотримуються, то учасники можуть винаходити</p>

Продовження таблиці 4.2

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> – Різноманітність пірамід і переходів від піраміди до піраміди; – Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра; – Стабільність і м'якість приземлення на сході з піраміди (приземлення виконується на дві ноги одночасно); – Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем); 	<p>нові пірамідки, новими назвами.</p> <p>Оцінюється техніка, час, чистота, стабільність, висота, рівність і чіткість виконання елементів, складність елементів.</p>
Станти	<ul style="list-style-type: none"> – Техніка виконання; – Стабільність станта (без хитань); – Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра; – Позиції баз і флаєрів у станті (мають бути зайняті правильно); – Сила і енергія виконання; – Контроль безпеки під час виконання станта (учасниками станта); – Наявність кидка при спуску; – Стабільність і м'якість приземлення на сході зі станта; – Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем); – Техніка (чистота) виконання переходу від станта до станта; 	<p>Виконуються мінімально двома, максимально п'ятьма учасниками команди. У складі програми можуть використовуватися станти різної конфігурації. Станти можуть бути названі спеціальним елементом цього виду спорту. Вони були створені для досягнення висоти, щоб звертатися до глядачів, які знаходяться далеко на трибунах стадіону.</p> <p>Оцінюється точність, техніка, час, чистота, стабільність, висота, м'якість і чіткість рухів, складність</p>

Продовження таблиці 4.2

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> – Раціональність розташування стантів на майданчику немає відчуття натовпу, метушні, безладу) – Стабільність пози в кожному елементі (мінімально -2) – Складність, висота стантів 	
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> – Прямий корпус, натягнуті ноги, руки чирлідера під час виконання елементів; – Чіткість приземлення (виконується на дві ноги разом); – Стабільність положення при приземленні; – Техніка виконання елемента 	<p>Виконується як візуальний ефект для підвищення видовища програми. Елементи акробатики можуть виконуватися не всім складом команди, а декількома найбільш підготовленими спортсменами. Оцінюється складність, точність, чистота, чіткість і візуальний ефект. Вітається виконання акробатики всією командою і серії акробатики</p>
Кричалки	<ul style="list-style-type: none"> – Чіткість і чутність слів кричалки; – Реакція глядачів на виконання кричалки (глядачі кричать разом з чирлідерами); – Сенс кричалки; – Точність, різкість і сила базових рухів чирлінгу під час виконання кричалки; – Синхронність виконання; – Повторення слова або фрази 	<p>Виконуються без музичного супроводу. Вітається виконання кричалок українською мовою. У разі використання в програмі кричалок на іноземній мові текст має бути наданий суддівській бригаді безпосередньо перед виступом.</p>

Закінчення таблиці 4.2

1	2	3
Чир-Данс хореографія	<ul style="list-style-type: none"> – Точність рухів; – Сила і акуратність рухів; – Синхронність рухів; – Енергійність виконання чир-дансу; – Координація рухів 	<p>Будуватися на основі базових рухів чирлідінгу, повинен включати всілякі рухи, бути енергійним і веселим. Виконується всією командою і мінімум на 8 рахунків. Суддівство засноване на синхронності й акуратності виконання елемента.</p>

Ці елементи є невід’ємною частиною Чир-програми, які потребують максимальної чіткості виконання. Через це під час тренувального процесу велика увага приділяється технічній підготовці спортсменів-чирлідирів.

Характеристика номінацій чирлідінгу

Чирлідінг – окремий самостійний вид спорту. З нього проводяться змагання українського масштабу, європейського та світового. Чемпіонати з чирлідінгу проводяться в декількох номінаціях:

- Чир;
- Чир-мікс;
- Стант;
- Індивідуальний чирлідер;
- Чир-данс шоу;
- Парні станти.

Таблиця 4.3 – Характеристика номінацій чирлідінгу

Номінації	Тривалість виступу	Склад учасників
Чир-команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8–24 особи (жінки)
Чир-мікс-команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8–24 особи (жінки та чоловіки)*
Індивідуальний виступ	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1 особа
Парні станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 особи*
Групові станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	5 осіб (жінки)
Групові мікс-станти	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	5 осіб*
Чир-данс-команда (пом-пон)	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8–16 осіб (жінки)
Чир-данс-дуєт	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 особи*
Чир-данс-соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1 особа
Чир-данс-джаз команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8–16 осіб*
Чир-данс-джаз дуєт	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 особи*
Чир-данс-джаз соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1 особа
Чир-данс хіп-хоп команда	2 хв 15 с – 2 хв 30 с	8–16 осіб*
Чир-данс хіп-хоп дуєт	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	2 особи*
Чир-данс хіп-хоп соло	1 хв 30 с – 1 хв 45 с	1 особа
*Будь-яке співвідношення чоловіків та жінок		

Більш детальна характеристика по номінаціям:

Чир – елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід та танцювальні перешикування під гучні кричалки.

Данс – спортивні танці з елементами гімнастики, з наявністю пластичності, хорошої хореографії та грації, чіткої синхронності.

Чир-мікс – виступи змішаних команд (жінки і чоловіки).

Стант – фігура, у якій піднімають або підкидають вгору одну людину.

Піраміда – декілька стантов, сполучених між собою.

Споттери – дуже важливі люди під час виконання стантів і пірамід, відповідають за безпеку під час виконання складних елементів – страхують флайерів.

Флайери – спортсмени, що становлять верхні частини пірамід і стантів.

Кричалки – характерний елемент чирлідінгу. Виконуються кричалки без музичного супроводу: чир – кричалки, звернені до команди і глядачів; чант-кричалки – разом із чирлідирами їх повторюють глядачі кілька разів.

Чир-данс – короткий танцювальний блок чирлідінгової програми, складений на основі базових чирлідінгових рухів.

Зміст змагальної вправи у всіх номінаціях чирлідінгу:

1. Чир- (чир-мікс) команда: баланс між елементами чир-дансу, акробатикою, стрибками, стантами і пірамідами. До вправи повинні входити чир- і чант-кричалки.

2. Стант: баланс між елементами чир-дансу, акробатикою, стантами.

3. Парний стант: баланс між елементами чир-дансу, акробатикою, стантами.

4. Індивідуальний виступ: баланс між елементами чир-дансу, акробатикою, стрибками. До вправи повинні входити чир- і чант-кричалки.

5. Данс (помпони): баланс між елементами чир-дансу та різними стилями танцю, стрибками, піруетами, махами і шпагатами. Робота з помпонами.

6. Данс-дует: баланс між елементами чир-дансу та різними стилями танцю, стрибками, піруетами, махами і шпагатами. Робота з помпонами.

7. Хіп-хоп: баланс між елементами різних стилів хіп-хопу, стрибками, обертаннями.

8. Хіп-хоп дует: баланс між елементами різних стилів хіп-хопу, стрибками, обертаннями.

9. Джаз-команда: баланс між елементами різних стилів джазових танців, стрибками, піруетами, махами та шпагатами.

10. Джаз-дует: баланс між елементами різних стилів джазових танців, стрибками, піруетами, махами та шпагатами.

Виступ проходить під підібраний самими учасниками музичний супровід. Судді оцінюють складність програми, техніку й артистизм виконання (у cheer оцінюється також скандування і реакція глядачів). За використання заборонених технічних елементів, недотримання правил страхування, перевищення часу виступу та інші порушення команді нараховуються штрафні бали – аж до дискваліфікації. Переможці визначаються за загальною кількістю набраних балів.

Основними засобами чирлідінгу є вправи, які можна класифікувати за педагогічним принципом:

1. Гімнастичні вправи: різновиди ходьби, бігу, стрибків, загально-розвивальні вправи (які виконуються з метою оздоровлення і розвитку рухових здібностей).

2. Загальні (базові) рухи аеробіки, що з'єднані в блоки і комбінації.

3. Танцювальні вправи і елементи хореографії та сучасних танців: джаз, рок-н-рол, диско, латиноамериканські тощо.

Вправи з інших видів спорту (спортивна і художня гімнастика, акробатика).

Аналіз рівня технічної підготовки зі складності положень чирлідерів-флаєрів

Спортсмени чирлідери виконують різні вправи на гімнастичному килимі, одні спортсмени виконують базу, а інші – флаєри (чирлідери, які виконують безпосередньо піраміди). Тому рівень технічної підготовленості чирлідерів, залежно від їхніх функцій, має незначні відмінності. Підхід до вирішення завдання з формування рухового потенціалу дозволяє чирлідерам створити технічну базу на подальші етапи підготовки.

Аналізуючи рівень технічної підготовленості зі складності положень чирлідерів-флаєрів було визначено, що на загальногруповому рівні середньостатистичні показники відповідають середньому рівні підготовленості. Однак ці результати необхідно розглядати не комплексно, а окремо. Це можна пояснити тим, що техніка виконання контрольних тестів зі складності положень має достатні відмінності в техніці і складності (гістограма на рис. 4.1) [17].

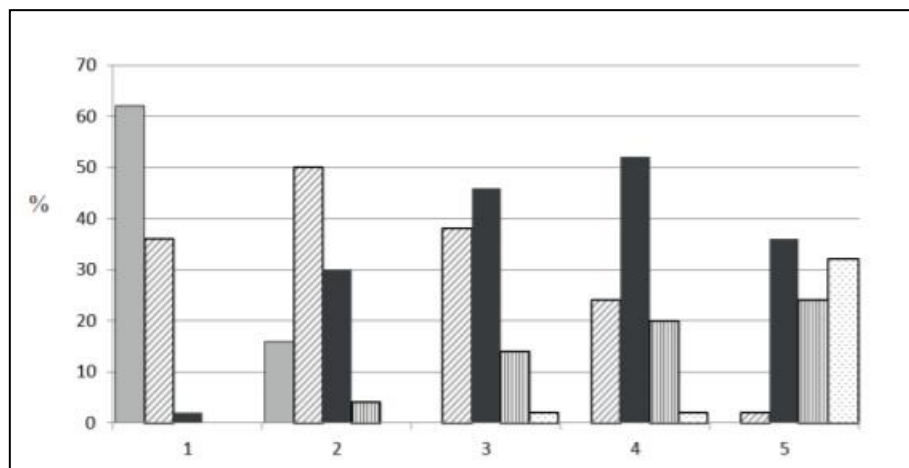


Рисунок 4.1 – Рівень технічної підготовки чирлідерів-флаєрів

■ -високий рівень, ▨ -рівень вище середнього, ■ - середній рівень, ▩ - рівень нижче середнього, ░ - низький рівень;
1 - «основна стійка», 2 - «ліберті», 3 - «стег», 4 - «прапорець», 5 - «скорпіон»

Аналізуючи результати рівень виконання акробатичних вправ, які є одними зі складових технічної підготовленості чирлідерів, нами встановлено, що існує достатня розбіжність у результатах. Коефіцієнти варіації свідчать про

те, що під час виконання контрольних тестів «стійка на руках», «рандат», «переворот вперед на дві ноги», «переворот вперед на одну ногу», «переворот назад на одну ногу» та ««спічак» у стойку на руках+переворот вперед» мають достовірні розбіжності в технічному виконанні. Такий рівень акробатичної підготовки насамперед впливає на змагальний результат, побудову композиції, а також на планування технічної підготовки у навчально-тренувальному занятті.

Крім цього, зазначимо, що середньостатистичні значення балів за акробатичну підготовку нижчі від максимальної (рис. 4.2) [17].

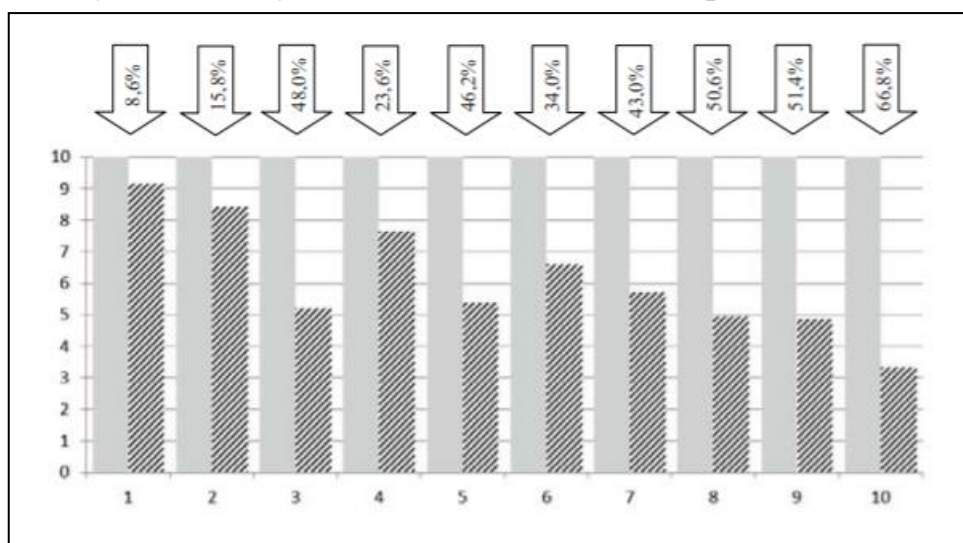


Рисунок 4.2 – Гістограма рівня акробатичної підготовленості чирлідерів-флаєрів відповідно до максимальних балів (10 балів): 1 – перекид вперед; 2 – перекид назад; 3 – стійка на руках; 4 – переворот боком; 5 – «рандат»; 6 – «гімнастичний міст»; 7 – переворот вперед на дві ноги»; 8 – переворот вперед на одну ногу»; 9 – переворот назад на одну ногу; 10 – «спічак» у стойку на руках + переворот вперед»

Підсумовуючи дані про рівень загальної фізичної підготовленості чирлідерів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки, можна зробити висновки про те, що: низький рівень мають 10 % чирлідерів-флаєрів, нижче середнього – 22 %, середній та вище середнього – по 31 %, високий рівень – 6 % від загальної кількості спортсменів. Такі результати свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості чирлідерів-флаєрів переважно знаходиться на середньому рівні.

Отже, використовуючи дані гістограм, можна стверджувати, що:

– технічна та фізична підготовка чирлідерів займає провідне місце в навчально-тренувальному процесі, оскільки результат змагальної діяльності визначається на основі технічної майстерності виконання змагальної

композиції, а рівень фізичної підготовленості впливає на якісні характеристики техніки виконання композиційних вправ;

– рівень технічної підготовленості чирлідерів-флаєрів за контрольними тестами «танцювальні рухи» та «чир-стрибки» знаходяться на рівні вище середнього. За тестами щодо рівня складності рухів та акробатичної підготовки – на середньому рівні. Однак більш серйозний аналіз даних результатів показав значні розбіжності під час виконання цих тестів та відсутність однорідності результатів;

– рівень фізичної підготовленості чирлідерів-флаєрів за контрольними тестами, підбір яких здійснювався з виконуючих функцій у змагальній композиції та розроблених нами критеріїв оцінки на основі середнього арифметичного показника та сигмального відхилення, визначається переважно як середній.

Тактичні прийоми чирлідерів

Безумовно, тактика виступів чирлідерів залежить від командного духу, який формується під впливом «лідера» команди. У роботі з чирлідерами встановлюється певна тенденція в перевазі тих чи інших засобів і методів впливу. До таких методів відносяться: метод словесного впливу (вербальний, подібний, вербально-образний).

До основних засобів вербального впливу на психічний стан чирлідерів відносяться:

1. Створення внутрішньої психічної опори. Найбільш ефективний метод, якщо необхідно створити певну впевненість у власних силах за поєднання таких індивідуальних властивостей, як сенситивність, неврівноваженість, емоційна реактивність, тривожність. Цей метод ґрунтується на створенні та формуванні впевненості в тому, що у чирлідера є виражені сильні елементи підготовленості (сила, швидкість, витривалість, тактична грамотність). Переконавання підкріплюються штучним створенням відповідних ситуацій на навчальних заняттях. Створення «психічно внутрішньої опори», підвищення рівня спеціальної підготовленості юних спортсменів.

2. Раціоналізація – найбільш універсальний метод, який застосовується практично до всіх, хто займається і на всіх етапах підготовки. Цей метод найбільш ефективний у мікроциклах з контрольними випробуваннями (прийом контрольних нормативів).

3. Сублимація – становить штучне витіснення одного настрою іншим, у більшій мірі при зміні завдання заняття (змінити цільову установку, наприклад від проходження технічного етапу «транзитне» до виконання техніки і тактики «лідера»).

4. Дезактуалізація – штучне заниження сили суперника, з яким вирішуються навчальні завдання або зустрічаються на змаганнях. Розрізняють пряму дезактуалізацію, коли ті, хто займаються, показують слабкі сторони підготовки суперника, і непряму дезактуалізацію, коли підкреслюються і виділяються сильні сторони чирлідерів: які побічно підтверджують відносну «слабкість» суперника. Для застосування такого вербального впливу потрібен певний педагогічний такт вчителя, щоб не створювати підвищений рівень самовпевненості. Найбільш ефективний цей метод стосовно тих, хто займається зі слабкою і рухливою нервовою системою.

Крім зазначеного, потрібно, щоб у «лідера» команди були присутні такі вольові якості характеру: наполегливість, витримка, ініціативність, цілеспрямованість, впевненість в своїх силах, сміливість, рішучість. Саме ці якості допоможуть «лідеру» розробити і реалізувати правильну і ефективну тактику виступу. Безумовно, що дані якості в основному будуть розвиватися в навчальному процесі і з кожним виступом удосконалюватися, при виконанні різних вимог даної діяльності.

4.3.2 Методика тренувань від початківців до майстрів у чирлідінгу

Важливо розуміти, що чирлідінг сьогодні – це технічно складний, ризикований, видовищний вид спорту, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань.

Тренування спортсменів і команди загалом проводиться впродовж декількох років та повинно давати певні результати. Для цього необхідно планувати тренувальний процес.

Перш ніж братися до перспективного планування, тренер повинен визначитися з декількома питаннями:

- мета діяльності команди з чирлідінгу (змагальна, оздоровча, підтримка спортивних команд під час матчів тощо);
- тривалість сезону, дата початку й кінця тренувального процесу;
- встановлення стандартів (формулювання завдань, вивчення правил і норм тренувань та змагань);

- навчання навичкам і елементам (які навички й елементи знадобляться спортсменам для того, щоб успішно провести сезон);
- розробка довгострокових і короткострокових планів і завдань для команди на сезон;
- складання графіка тренувального процесу, робочого й навчального плану залежно від поставлених завдань.

При перспективному плануванні тренувань команди з чирлідінгу потрібно передбачати методи проведення тренування, шляхи оволодіння спортивною технікою, розвиток фізичних і моральних якостей спортсменів, способи їхнього оздоровлення. Тренер повинен вирішити, якими способами й засобами буде виконувати поставлені завдання.

Першим етапом є формування команди. Це реалізується шляхом проведення відбіркових кастингів, на яких кандидати демонструють свою фізичну форму, здатність проєктувати свої емоції, свою зацікавленість у подальшій спортивній діяльності. Перелік характеристик, яким повинен відповідати кандидат, наведений нижче.

Особистісні характеристики, необхідні чирлідеру:

1. Цілеспрямованість, завзятість, працьовитість.
2. Тип характеру: сангвінік або холерик. Меланхоліки й флегматики найчастіше не можуть відтворювати необхідні емоції й виконувати рухи на відповідному рівні.
3. Спортивний характер, прагнення до перемоги.
4. Уміння насолоджуватися своїми тренуваннями й виступами. Команда на змаганнях повинна виходити на майданчик не виконувати тяжке завдання, а показати себе, передати свій настрій і позитив глядачам.
5. Уміння дружити, спілкуватися в колективі. Чирлідінг як ніякий інший командний вид спорту неможливий без взаємовиручки й підтримки всередині команди. Усі спортсмени мають бути єдиним цілим організмом, який випромінює енергію.
6. Повна довіра тренерів. Без цього спортсмени не будуть впевнені в собі, своїй вправі, тобто не зможуть якісно показувати свої здатності на змаганнях.
7. Повага суперників, суддів. Конкурентна боротьба, «підкладання голок у туфлі» та інші принципи нечесної гри неприйнятні в чирлідінгу. Чирлідери дружать, підтримують і поважають один одного.

Технічні характеристики чирлідера:

1. Наявність гнучкості. Як мінімум спортсмен повинен вміти виконувати правий і лівий шпагат, махи вище, ніж рівень 120 градусів.

2. Здатність виконувати стрибки. Фірмовим знаком чирлідінгу є стрибок «Той тач». Для виконання цього та інших стрибків спортсмен повинен мати високий стрибок. Ця здатність обумовлена природними даними й розвивається спеціальними засобами.

3. «Почуття повороту». Уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, сильний вестибулярний апарат.

4. Сила. Усі рухи, що виконуються в чирлідінгу, повинні бути сильними, різкими, акцентованими.

5. Координованість. Вправи в чирлідінгу відрізняються високим рівнем швидкості, насиченості й координаційної складності, тому для їхнього виконання спортсмен повинен мати розвинуту координацію рухів.

6. Витривалість. Змагальна вправа триває 2.15–2.30 хв, упродовж яких спортсмен виконує танцювальні зв'язки й елементи на високому рівні з максимальною амплітудою й інтенсивністю. Безсумнівно, що для цього потрібно мати витривалість.

Після кастингу формується склад учасників команди. Американські фахівці радять при формуванні команди не брати кращих і гірших. Гірші будуть знижувати оцінки команди, тому що команда оцінюється за найслабшими. Кращі, знаючи про свої здатності, недостатньо вмотивовані й старанні. Крім того, на їхньому тлі виділятимуться недоліки й недосконалості інших членів команди. Як вихід із ситуації можна запропонувати: найкращих спортсменів ставити не в команду, а в дуети або індивідуальні категорії.

Проте найголовнішим чинником успіху в чирлідінгу є не індивідуальні здібності кожного окремого спортсмена, а їхнє з'єднання в команді. Розглянемо, якими ознаками відрізняється успішна спортивна команда:

– налаштування на успіх (при створенні команда ставить перед собою певні завдання, на виконання яких і націлена вся її діяльність, тому повинно бути присутнє чітке спрямування);

– віра у свої сили (без цього неможливо досягти успіху, без віри в себе, у свою команду);

– згуртованість (у командних видах спорту тільки спільними зусиллями можна досягти результатів);

– організованість (повинна бути присутня дисципліна, чітка організація

тренувального процесу, режиму відпочинку й харчування);

- ініціатива (бажання працювати й перемагати, створювати і випробувати щось нове – обов’язкова умова для успішного функціонування команди);

- творчий підхід (необхідний елемент, особливо для видовищних видів спорту);

- обов’язковість спортсменів (кожний повинен чітко усвідомлювати, що його дії або бездіяльність впливають на всіх членів команди);

- відповідальність за результати (помилки й недоопрацювання одного призводять до зниження загальної якості роботи);

- здоровий спосіб життя (чирлідер – публічна людина, на яку рівняються інші, особливо підлітки й діти, тому він повинен подавати їм позитивний приклад);

- приємний зовнішній вигляд (важливість естетичного аспекту є дуже вагомою в чирлідінгу);

- сприятливий психологічний клімат у колективі (без нього неможлива побудова нормального тренувального, творчого, змагального процесу).

На другому етапі ви плануєте тренувальний процес залежно від завдань, що стоять перед вашою командою. Якщо команда орієнтована на участь у змагальних заходах, то показником спортивно-технічної майстерності спортсменів є змагання. На змаганнях спортсмен повинен максимально добре продемонструвати свої навички й уміння, морально-вольові якості.

Для цього спортсмен повинен перебувати в стані найкращої готовності, який називають спортивною формою. У це поняття входить досконале володіння комплексом вправ, які чирлідер повинен продемонструвати на змаганнях. Строки набуття спортивної форми залежать від таких умов:

- тренувальне навантаження;
- індивідуальні особливості чирлідерів;
- складність програми.

Враховуючи ці умови й календар змагань, тренер упродовж року повинен планувати тренувальний процес із періодами навантаження і відпочинку. Річний процес проведення тренувань розділяється на тренувальні цикли, протягом яких чирлідер готується до змагань, виступає й відпочиває. Тренувальний цикл зазвичай має 3 періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

У підготовчому періоді спортсмени набувають спортивної форми, опановують нові спортивні навички, розучують нові рухи, напрацьовують

витривалість і синхронність. Це найважливіший період, упродовж якого закладається основа для наступних етапів підготовки чирлідера. Цей етап зазвичай тривалий за часом і може займати до 6 місяців.

Змагальний період містить у собі виступи на змаганнях. До цього етапу спортсмен повинен підійти в оптимальній формі, володіючи повним набором елементами й технічними характеристиками. Тривалість змагального періоду залежить від календаря змагань, який може містити кваліфікаційні змагання й основні старти.

Перехідний період – період часу між змаганнями, коли спортсмени активно відпочивають, а потім мають можливість внести корективи у свою змагальну композицію, набути нових навичок або вдосконалити наявні за підсумками змагального періоду.

Конкретним прикладом перспективного планування тренувального процесу команди з чирлідінгу може бути графік навчального процесу, навчальний і робочий плани збірної команди університету з чирлідінгу, розраховані на 10 годин тренувань у тиждень, 44 тижні на рік. Наприклад, піврічний план тренувань для університетської команди може виглядати так:

1. Підготовчий період починається від кінця серпня і триває до кінця жовтня. У цей час спортсмени набирають форму, активно використовуються загальну фізичну підготовку, стретчинг, тренують витривалість, відпрацьовують техніку основних елементів чирлідінгу. У цей же період зазвичай складається нова або відпрацьовується стара змагальна вправа.

2. Змагальний період. Починається від кінця жовтня й триває близько місяця, впродовж якого звичайно проводиться одне регіональне змагання й Кубок України. У цей період увагу варто зосередити на відпрацьовуванні змагальної композиції, елементів, дуже важливою є робота над синхронним виконанням композиції.

3. Перехідний етап. Може тривати до середини січня. Містить також період відпочинку, який припадає на новорічні свята. У цей період за підсумками змагань вносяться зміни в композицію або складається нова композиція. Розучуються нові зв'язки й елементи, удосконалюються наявні навички.

Якщо ж команда з чирлідінгу не бере участь у змаганнях, а призначена вирішувати оздоровчі й розважальні завдання, то тоді потрібно дотримуватися плану тренувань, подібного до занять фітнесом та аеробікою. Отже, виділяються тижневі мікроцикли, місячні мезоцикли й піврічні макроцикли.

Упродовж року плануються два макроцикли: осінньо-зимовий і весняно-літній. Наприклад, піврічний макроцикл може складатися з таких мезоциклів:

- перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл;
- набір форми – 2 мезоцикли;
- підтримка форми – 2–2,5 мезоцикли;
- активний відпочинок – 0,5 мезоциклу.

На перехідному етапі навантаження не дуже високе, тривалість занять 50–60 хв, переважає загально-фізичне навантаження. На етапі набору форми тривалість занять збільшується поступово до 90 хв, на рівні з ЗФП активно застосовується СФП, навантаження збільшується. На третьому етапі навантаження може бути знижене, тому що підтримка форми не вимагає таких зусиль, як набір. Найбільша увага приділяється вдосконалюванню вмінь і навичок спортсменів, поліпшенню виконання й синхронності. Під час активного відпочинку краще взагалі не займатися чирлідінгом, а зайнятися спортивними іграми, плаванням, танцями. Таке планування занять забезпечує достатні оздоровчі та тренувальні ефекти. Особливий графік у професійних груп підтримки спортивних команд. Їхній підготовчий період збігається з періодом набору форми й починається як мінімум за місяць до початку сезону ігор команди, яку вони підтримують. У цей період складаються всі хореографічні номери й розучуються елементи. Потім настає період підтримки форми, який триває весь ігровий сезон і може перериватися короткими періодами активного відпочинку, пов'язаними з перервами в чемпіонаті. Третім етапом після перспективного планування є безпосереднє навчання й тренування чирлідерів. Під час навчання спортсменів складним руховим навичкам необхідно дотримуватися таких принципів:

- доступність: ваші пояснення мають бути зрозумілі спортсменам, вимоги – доступні й реальні до виконання, достатньо актуальна візуальна демонстрація;

- індивідуалізація й адаптація: кожний спортсмен сприймає й запам'ятовує інформацію по-своєму, дуже важливий індивідуальний підхід. Важливо також розуміти межу здатностей кожного спортсмена окремо й команди в цілому, тому наявна адаптація особливо складних елементів;

- систематичність і регулярність: навчання елементам і композиціям повинне проводитися систематично й регулярно для того, щоб закріпитися в довгостроковій пам'яті спортсменів і згодом дійти до автоматизму;

- послідовність і логічність: послідовність вивчення елементів має

бути від простого до складного, від елементу до композиції;

– повторюваність і закріплення засвоєних навичок: навички, якщо їх не закріплювати постійним повторенням, мають властивість втрачатися. Тому й елементи, і танцювальні зв'язки, і композиції необхідно постійно повторювати й закріплювати вивчений матеріал;

– запобігання й виправлення помилок: помилки необхідно виявляти на самому ранньому етапі, поки вони не закріпилися в пам'яті спортсмена й не стали звичкою. Завжди приділяйте увагу правильному положенню тіла, натягнутим підйомам і колінам під час виконання елементів, закінченості ліній рухів. Необхідно вчити відразу правильно;

– безпека й запобігання травматизму: усі елементи, вправи й зв'язки, що виконуються під час тренування й змагань повинні бути контрольованими, безпечними й не нести в собі елементів ризику для здоров'я й життя спортсмена.

Під час вивчення нових елементів спортсмен проходить кілька етапів:

1. Етап створення уяви про елемент. На цьому етапі тренер описує або демонструє елемент спортсменові, уточнюючи технічні деталі виконання.

2. Етап безпосереднього освоєння елементу, коли спортсмен під керівництвом тренера намагається виконати елемент.

На цьому етапі використовується кілька допоміжних механізмів:

– фізична допомога тренера, особливо актуальна для навчання дітей і підлітків;

– навчання елементу в деталях і в цілому;

– використання зорових і звукових орієнтирів. Під час навчання піруетам спортсмен повинен «тримати очима точку», що є зоровим орієнтиром. Звуковим сигналом може бути голос тренера, який підказує спортсменам момент концентрації максимальних зусиль;

– імітація рухів, коли виконується значно полегшений варіант руху;

– використання підготовчих вправ, які підготовлюють м'язи й руховий апарат спортсмена до виконання основного елементу. Наприклад, підготовчими вправами до стрибків є шпагати й махи, без освоєння цих елементів, правильне виконання стрибків неможливе.

Процес навчання завершується закріпленням і вдосконаленням засвоєних навичок, що досягається багаторазовим повторенням.

Завершальним етапом тренувального процесу є виступ команди. Це може бути участь у змаганнях, або чер-підтримка спортивної команди під час гри, або просто показовий виступ.

Правильне планування і організація тренувального процесу у чирлідінгу повинні спиратися на наукові та методичні принципи, які передбачають наявність певних етапів у підготовці чирлідерів, а саме: попереднє планування, формування команди, планування і організація тренувального процесу згідно з метою і завданнями команди, безпосередньо навчання й тренування чирлідерів і, як підсумок всього процесу, - виступ команди на змаганнях.

Якщо всі попередні етапи організації тренувального процесу були проведені правильно, тоді глядачі й судді побачать таке: синхронність; різкість рухів; енергію й дух команди; м'язовий контроль і впевненість елементів, що виконуються; візуальний ефект від презентації спортсменів; дотримання ритму й стилю музики; чіткі малюнки; несподівані й оригінальні перебудування; складність, відповідну до рівня чирлідерів; гармонію й органічність сприйняття; оригінальність і нестандартність.

Таким чином, правильне планування й організація тренувань із чирлідінгу дозволить реалізувати не тільки тренувальні й оздоровчі ефекти від занять цим видом спорту, це дозволить створити так званий «spirit» - спортивний дух, емоційний зв'язок між спортсменами та глядачами, а також реалізувати естетичний ефект.

Дослідження в цьому напрямку мають великі перспективи. Чирлідінг – масовий та видовищний вид спорту, який приваблює дітей та молодь до занять починаючи з аматорського рівня, що несе оздоровчий та рекреаційний ефекти, закінчуючи спортом вищих досягнень.

Тому дуже важливо продовжувати аналіз впливу занять чирлідінгом на фізичний і психологічний стан спортсменів, досліджувати способи розвитку різноманітних фізичних якостей методами чирлідінгу.

Чирлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різнобічному розвитку особистості, загальному оздоровленню його організму. Зміцненню фізичних і духовних сил, вихованню естетичного смаку, придбання навичок самостійної діяльності, формування інтересу до здорового способу життя. Навчальна програма орієнтовна на реалізацію в гуртках фізкультурно-спортивного напряму та розрахована на вихованців віком від 5–15 років. Програма спрямована на оволодіння вихованцями основами техніки та тактики виступів, високого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, що дозволить в

подальшому спеціалізовано готуватися, щоб досягти високого рівня індивідуальної і колективної майстерності, успішної його реалізації в умовах змагальної діяльності.

Програму побудовано за літнім принципом

Перший рік навчання передбачає: вдосконалення, узагальнення рухових умінь і навичок; формування уміння виконувати базові елементи програм чир і данс, розробляти самостійно фрагменти програм виступів.

Другий рік навчання спрямовує діяльність гуртка на удосконалення техніки виконання загально підготовчих і спеціально підготовчих вправ, формування умінь створення елементів програм чир і данс для виступів.

Третій рік навчання має на меті вмотивування до регулярних занять фізичними вправами і обраним видом спорту для фізичної та духовної досконалості; удосконалення вмінь і навичок створення програм чир і данс для змагань.

Четвертий рік навчання передбачає оволодіння вихованцями техніки виконання стрибків, акробатики від простого до складного; техніки побудови складних пірамід; основних рухів чирлідінгу, елементів малюнка танцю.

П'ятий рік навчання формує навичку самостійно здійснювати постановку епізодів танцю; чітко і технічно грамотно виконувати ритмічні вправи, виконувати елементи складної акробатики, стрибки. Програма передбачає проведення занять гуртка, командної роботи, змагань, майстер-класів, спортивних конкурсів тощо.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові виконання контрольних нормативів, тестів, участь у змаганнях, фестивалях та конкурсах.

Основні завдання роботи полягають у формуванні

– пізнавальної компетентності, спрямованої на оволодіння знаннями з історії чирлідінгу і зв'язку з іншими видами мистецтва і спорту; сформувані рухових вмінь і навичок, необхідних для занять чирлідінгом;

– розвиваючої компетентності, спрямованої на формування потреби в заняттях спортом та розвитку особистості. Розвитку основних рухових якостей: витривалість, швидкість реакції, спритність, м'язову силу, гнучкість;

– виховної компетентності, спрямованої на сприяння вихованню дитини потребу до турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих як до цінності. Сприяти вихованню творчого ставлення до занять, прагнення до акуратності, почуття колективізму, сприяти вихованню морально-вольових

якостей, сміливості, рішучості, самостійності, здатності до мобілізації зусиль і емоційної стійкості;

– соціальної компетентності, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості то вихованості, морального, духовного, фізичного та інтелектуального розвитку, формування моральних і вольових якостей, розширення можливостей вихованців у виборі власного життєвого шляху, досягнення особистісного успіху.

4.4.1 Види програм у чирлідінгу

У сучасному світі деякі люди до сих пір задаються питанням: «Що таке чирлідінг?». Тоді як сьогодні існує навіть міжнародна федерація з цього виду спорту.

Вона була заснована в 1998 році, як результат підвищеного інтересу населення Європи до танцювальних і гімнастичних елементів, які виконуються перед матчами і в перервах між ними. У Міжнародну федерацію чирлідінгу входять такі країни, як Росія, Україна, Швеція, Австралія, Великобританія, Словенія, Малайзія, Коста-Ріка, Бразилія та інші країни-члени європейської асоціації. Перший у світі чемпіонат із чирлідінгу був проведений в 2001 році, у Токію, Японія. З тих пір чемпіонат проходить щорічно. Змагання приймає країна-переможець.

Два основні види програм: чир і данс. Чир-програма містить акробатичні елементи, станти, піраміди, стрибки, кричалки, плакати, помпони та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команди. Данс-програма будується переважно на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.), з використанням піруетів, стрибків, шпагатів та ін. (безкричалок і акробатики).

Чир (Cheer) – це найвидовищніша номінація, що складається з елементів акробатики і гімнастики. Програма номінації Чир містить у собі: базові рухи чирлідінгу і чир-стрибки, константи і піраміди, викиди.

У номінації чир виділяють:

Cheer coed – виступ змішаної команди (дівчата і хлопці).

Cheer all girl – виступ жіночої команди.

Group stunt – виконується мінімально трьома, максимально п'ятьма учасниками команди.

Group stunt all girl – виконується мінімально трьома, максимально п'ятьма учасницями команди.

Partner stunt (партнерський стант) – виконується двома учасниками.

Склад команди в номінації Cheer – від 12 до 25 осіб включно.

У програмах номінацій Cheer coed і Cheer all girl дозволяється використання засобів агітації: розтяжки, таблички, мегафони, прапори, помпони. Обов'язковою частиною програми є скандування кричалок. При побудові програми в даних номінаціях необхідно звернути увагу на страховку учасників команди при виконанні складних елементів.

Номінації Group stunt і Partner stunt складаються переважно зі Стант і викидів. У програмі забороняється використовувати реквізит і скандувати кричалки.

Усі номінації виконуються на спеціалізованому покритті для чирлідінгу, акробатики і складно-координаційних видів спорту (тришарове покриття) розміром 12 м × 12 м.

Номінація представлена 3 віковими категоріями: діти (до 11 років), юніори (12–16 років), дорослі (15 років і старше).

Чир-данс – це особливий вид танцю, у якому учасники повинні показати артистичність, пластику, хореографію, обов'язкові елементи: чир-стрибки, ліб-стрибки, піруети і т.д.

Техніка безпеки на заняттях з чирлідінгу

Тренер зобов'язаний:

- перевіряти наявність і комплектність медичної аптечки;
- перевіряти наявність і справність телефонного зв'язку в місці проведення тренувань;
- перевіряти справність спортивного інвентарю та обладнання;
- перевіряти готовність членів команди до занять (зокрема екіпіровку);
- забезпечувати раціональний порядок проведення тренування;
- забезпечувати сувору дисципліну на тренуванні;
- забезпечувати надійну страховку (наявність спотер) під час відпрацювання і виконання складних елементів програм;
- під розпис ознайомити з Правилами техніки безпеки всіх членів команди і вимагати їх неухильного виконання;
- Спортсмен-чирлідер зобов'язаний:
 - бути на тренування строго в певний час (згідно з розкладом);
 - мати необхідне спортивне взуття (кросівки) і відповідний одяг (виключити колготки, довгі широкі штани, одяг із кишнями і капюшонами);

- шнурувати спортивне взуття туго, але зручно;
- беззаперечно дотримуватися встановленого тренером порядку тренування і дисципліни;
- навчатися правильній страховці і самостраховці, надавати допомогу один одному під керівництвом тренера;
- акуратно і дбайливо використовувати спортивне обладнання та інвентар;
- виконуючи вправи «потокком» (один за іншим) повинні дотримуватися достатні інтервал і дистанція, не допускається виконання складних елементів без страховки, якщо немає впевненості в їхньому виконанні;
- дотримувати особисту гігієну, зокрема мати акуратну зачіску (Довге волосся обов'язково збирати в «пучок»).

На тренуванні забороняється:

- користуватися обладнанням і інвентарем без дозволу тренера;
- користуватися несправним обладнанням і інвентарем;
- залишати спортивний зал без дозволу тренера;
- самостійно (або без дозволу тренера) виконувати складні елементи програми;
- носити ланцюжки, каблучки, сережки, браслети та інші прикраси на тренуванні і під час виступів.

Хореографічна підготовка повинна враховувати виразний аспект техніки з самих азів. Детальне шліфування техніки повинно поєднуватися з роботою над руховою культурою, пластикою, виразом емоційно-сміслового змісту музики.

Під хореографією розуміється все те, що відноситься до мистецтва танцю. У розділ хореографічної підготовки входять елементи класичного, народного, історікобитового і сучасного танців, виконуваних у вигляді екзерсису біля опори і на середині.

Чирлідінг сьогодні – це видовищний вид спорту, тісно переплітається з хореографією. Музично-акробатичні композиції – це результат спільної творчої праці тренерів і хореографів. Не випадково згідно з правилами змагань сьогодні виставляється окрема оцінка за артистизм. Тому для роботи над хореографічною підготовкою спортсменів повинен залучатися до роботи окремий тренер-викладач.

Хореографічна підготовка спортсменів протягом усіх етапів повинна вдосконалюватися, з підвищенням рівня технічної майстерності вона набуває більш важливе значення.

Композиції розкривають вміння спортсменів виконувати складні технічні елементи, красиво і граціозно рухатися, а також виражати зміст музичного твору, створюючи певні образи. Тому для розучування технічних елементів і хореографічної основи, а згодом відпрацювання готової композиції передбачається як спільна (одночасна), так і окрема робота основного тренера і тренера з хореографії.

Змагальна композиція чирлідінгу містить виконання різноманітних рухів як самим предметом (кидки і ловля, відбиви, маніпуляції), так і їх поєднання з рухами програми: рівновагами, поворотами, стрибками, нахилами, елементами напівакробатики. Водночас відносно простими з техніки виконання є махи і рухи предмета у формі вісімки, які виконуються в постійному контакті чирлідерів із предметом і залежать від рухів самих спортсменів.

Найбільш технічно складною структурною групою є кидки і ловля помпонів. Це підтверджується результатами спостережень їхнього виконання на змаганнях.

Характерними параметрами в чирлідінгу є рухи, що лежать в основі кидка. Рух змінюється залежно від цілей діяльності. Відповідно, цілі мають відношення до горизонтальної відстані, часу знаходження в повітрі, точності або швидкості руху. На результат і якість виконання кидкових дій впливають початкові параметри вильоту помпонів. Вони особливо важливі, оскільки в інтервалі між кидком і ловом спортсмени виконують різні за структурою і координаційної складності руху. Разом із тим необхідно зберегти синхронно-групову роботу, динамічність, композиційні перешикування та взаємодії.

Тому вибір спортсменом висоти кидка і форми його траєкторії залежить від складу елементів, які виконуються під час польоту предмета, способу його лову й композиційного задуму вправи. Наслідком невдалого вильоту і порушення траєкторії є втрати предмета і зниження в суддівському протоколі за роботу помпонами.

Процес технічного вдосконалення, у ході якого спортсмени накопичують рухові навички, тісно пов'язаний з процесом навчання. Аналіз результатів змагальної діяльності дає підставу припустити, що в процесі технічної підготовки спортсменів відсутні раціональні й ефективні методи формування та вдосконалення техніки роботи з помпонами. Тому є гостра необхідність концентрувати увагу в тренувальному процесі навчання і вдосконалення техніки володіння предметом.

4.4.2 Особливості виконання вправ та методика побудови зв'язки у cheer-dance

Процес і методика складання композицій починається з вибору музичного твору. Це відповідальний етап роботи. Музика повинна відповідати віку, темпераменту, зовнішності й іншим індивідуальним особливостям чирлідерів. Велика тривалість змагальної програми (2 хв 15 с – 2 хв 30 с) дозволяє використовувати складні музичні композиції, що складаються з кількох різних за характером і частин одного або декількох музичних творів. Музичний твір також може бути доповнено звуковими ефектами. Наразі тренери все частіше звертаються до сучасної музики або сучасної обробки класичної і народної музики, музики з фільмів і мюзиклів. Такий вибір музики дозволяє урізноманітнити і збагатити змагальні композиції новими виразними хореографічними засобами.

Другий етап – етап складання комбінацій, поєднується з розучуванням окремих фрагментів і частин.

Під час складання командних програм у чирлідінгу можна використовувати два варіанти:

1. Складання спочатку схеми, потім її деталізація.
2. Складання цілісних фрагментів, а потім їх з'єднання.

Під час складання змагальних композицій в чирлідінгу слід врахувати, що спортсмени виступають на майданчику 12 м × 12 м, оточеному з чотирьох боків обмежувальними лініями. Вибрані рухи повинні проглядатися естетично з кожної боку майданчика. Однак поняття основного напрямку залишається важливим, оскільки виступ чирлідерів, насамперед, оцінюють судді, що знаходяться з боку передньої лінії майданчика. Тому необхідно правильно розмістити елементи, зв'язки і з'єднання щодо основного напрямку.

Оскільки в командних виступах чирлідери повинні виконувати рухи з єдиною амплітудою, швидкістю, силою, висотою, дальністю і темпом, то велике значення має раціональний розподіл елементів у змагальній програмі з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Підбираючи і розподіляючи елементи і з'єднання в композиції, варто враховувати рівень спеціальної витривалості, технічної підготовленості, фізичні дані, наявність елементів, які виконуються бездоганно.

Велике значення в змагальних програмах мають побудови і перешикування. Їх визначають як до вибору елементів, так і після або одночасно з ними. У композиції можна використовувати як перестроювання

всіх спортсменів, так і різні варіанти поділу на підгрупи. Виділяють геометрично правильні і складні побудови. Види побудов багато в чому визначають характер рухів: статичні або динамічні; синхронні або асинхронні, у взаємодії або без. Дуже важливо, щоб побудови були чіткими, з зрозумілих малюнком. Перешикування повинні бути швидкими, логічними, непомітними, без зайвої метушні.

У підборі елементів для командних програм у чирлідінгу передусім визначаються елементи взаємодії, які збагачують композицію, роблять її більш виразною, ефектною і видовищною. Виділяють 2 типи взаємодій:

- взаємодії за допомогою помпонів;
- взаємодії без використання помпонів.

Взаємодія за допомогою помпонів може здійснюватися у вигляді передачі і перекидання. Взаємодія чирлідерів без використання помпонів може бути контактною і безконтактною. Дуже важливо, щоб елементи взаємодії були представлені у всіх частинах комбінації, оскільки без цього не буде ефекту цілісності команди і її єдиної дії.

Варто також зазначити, що при одночасному виступі спортсменок можна по-різному організувати рухи. Перший спосіб – синхронне виконання рухів, коли всі чирлідери виконують однакові рухи одночасно. Другий спосіб – асинхронне виконання рухів, яке, зі свого боку поділяється: на потокове, почергове, контрастне, «хорове» виконання і рух із взаємодією. Чим різноманітніше способи організації рухів чирлідерів у командній програмі, тим багатше і різноманітніше виглядає композиція.

Велике значення для створення загального враження має фінал вправи. Це останній акорд, знак оклику композиції. Фінал може бути сильним і раптовим, спокійним, загасаючим або підкреслено-театральним, манірним, але незалежно від стилю – обов'язково ефектним.

На третьому етапі ведеться поглиблене вивчення і вдосконалення виконання елементів, фрагментів і частин комбінації в поєднанні з поліпшенням самої композиції.

У складнокоординаційних видах спорту, пов'язаних з мистецтвом рухів, провідними тенденціями розвитку є зростання складності змагальних програм, пошук нових оригінальних елементів, доведення технічної майстерності до рівня віртуозності.

Процес вдосконалення змагальних композицій тривалий і трудомісткий. Удосконалюючи техніку виконання окремих елементів, зв'язок і комбінацій, спортсмени часто втрачають виразність і одухотвореність рухів. Тому час від

часу тренеру варто поновлювати роботу над артистичними компонентами композиції. Запорука успіху композиції залежить від вмілого злиття всіх складових в єдине ціле.

У чирлідінгу відсутні рекомендації по критеріях виразності виконання змагальних вправ. У правилах змагань із чирлідінгу наводяться загальні короткі вимоги щодо складання та оцінювання змісту змагальних програм спортсменів.

Наряди чирлідерок – один із головних елементів постановки, адже від нього залежить, наскільки емоційним буде номер спортсменів. Відповідно, костюми мають бути яскравими і кольоровими. Тканину можна розшивати блискучими паєтками або бісером.

Оскільки чирлідінг – це командний вид спорту, усі танцюристи одягнені в однаковий одяг. Костюми шийються з еластичної тканини, яка щільно прилягає до тіла і не сковує рухи. Варто зауважити, що наряд чирлідерок не повинен відкривати інтимні частини тіла або показувати нижню білизну (навіть незважаючи на те, що зазвичай костюми доволі короткі і відкриті). Що стосується взуття, то воно так само, як і одяг, повинно бути однаковим. Для зручності танцівницям потрібно вибирати кросівки або кеди на стійкій підошві, бажано без шнурків.

Головним завданням у заняттях з юними спортсменами є виховання високих моральних якостей, дисциплінованості та працьовитості. Важливу роль у моральному вихованні відіграють безпосередньо спортивна діяльність, яка надає великі можливості, для виховання всіх цих якостей.

Розвиток сміливості і впевненості в собі. Формування почуття відповідальності перед колективом, суспільством, громадянської спрямованості і моральних якостей особистості спортсмена має здійснюється одночасно з розвитком його вольових якостей. Водночас психологічна підготовка до тривалого процесу здійснюється шляхом безперервного розвитку мотивацій спортивної діяльності і сприятливих відносин до різних сторін тренувального процесу.

Виховання дисциплінованості потрібно починати з перших занять. Суворе дотримання правил тренування і участі в змаганнях, чітке виконання вказівок тренера, відмінну поведінку на тренувальних заняттях, в школі і вдома – на все це повинен постійно звертати увагу тренер. Важливо з найперших занять виховувати спортивну працьовитість і здатність долати специфічні труднощі, що досягається, насамперед, систематичним виконанням тренувальних завдань. На конкретних прикладах потрібно

переконувати юного спортсмена, що успіх в змаганнях залежить від працьовитості. Велике значення в тренувальному процесі приділяють інтелектуальному вихованню, основними завданнями якого є: оволодіння учнями спеціальними знаннями у сфері спортивного тренування, гігієни та інших дисциплін.

4.5 Психологічний настрій та відновлення працездатності чирлідерів

4.5.1 Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки чирлідерів

Чирлідінг – це вид спорту, який поєднує у собі елементи шоу і танці, гімнастику та акробатику. Існує багато видів цього танцю. Він зародився в 70-ті роки дев'ятнадцятого століття. Існує міф, що чирлідінг – суто жіночий вид спорту. Насправді ж його створили саме чоловіки! За переказами, під час матчу з футболу вболівальники вирішили підтримати свою команду, але незвичайним способом. Вони взяли в руки шматки сіна і почали ними махати в різні боки! Початок був покладений. Уже потім із чирлідінгом стали асоціювати красивих дівчат у коротких спідничках.

У нас же цей вид спорту з'явився зовсім недавно – перша команда зібралася лише в 1996 році при Дитячій Лізі Американського Футболу в Москві. Зараз чирлідінг в багатьох країнах, включаючи нашу, є офіційним видом спорту.

Чирлідінг, як і будь-який вид спорту, додає зібраності, дисципліни. Танці виховують у дівчаток егоїзм. А ось гімнастика та чирлідінг дисциплінують, виховують командний дух. А ще чирлідінг розкриває дівчину як квітку, додає впевненості. Цей вид спорту гарно формує фігуру, особливо, якщо займатися ним з дитинства. Тіло завжди в тонусі. Вони не тільки танцюють, а й роблять розтяжки, качають прес.

У цьому виді спорту немає усталених параметрів фігури. Головне – не бути на грані анорексії. Потрібно дотримуватися такої дієти, щоб не було погано під час тренування, не переїдати. Важливі синхронність рухів дівчат, правильне виконання елементів, емоції. Усмішки, підспівування, вигуки, експресія – те, що треба. В Америці, де чирлідінг дуже розвинений, саме на це звертають увагу.

Проте торкнемося більше нашої теми – проблеми психологічної підготовки спортсмена в чирлідінгу.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про відсутність на сьогоднішній день у спорті вищих досягнень необхідних досліджень щодо питання психологічної підготовки спортсмена-чирлідера. Це вказує на нагальну необхідність проведення таких досліджень саме в цьому виді спорту. Основою для такої роботи можуть бути праці таких вчених як А. В. Родіонова, І. П. Волкова, В. І. Воронової, та інших спортивних психологів-практиків.

Зокрема спиратися можна на наукові дані А. В. Родіонова, П. А. Рудика, де аргументовані фундаментальні положення про психологічну структуру та зміст різних видів спортивної діяльності, про методи психологічної підготовки з урахуванням специфіки спортивних змагань.

Психологічна підготовка є одним із важливих аспектів у використанні наукових досягнень психології, реалізації її методів та засобів для того, щоб підвищити ефективність у спортивній діяльності. Тому можна вважати, що психологічна підготовка міцно поєднана з покращенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Взаємодія різних категорій підготовки (фізична, спеціально-технічна, теоретична, психологічна) є вагомим компонентом у психологічній підготовці спортсмена. Саме психологічна підготовка частіше досліджується як окремий вид підготовки. У цьому випадку їй призначається важлива роль у плануванні процесів тренувань та змагань, визначаються відповідні цілі, форми і методи. Цей підхід полегшує упорядкування структури підготовки і вирішення організаційних завдань, але є не легким у розв'язанні певних задач системної взаємодії різних її видів. Отже, для успішного тренувального та змагального процесів вкрай необхідним є розвиток та вдосконалення властивостей психіки, які і становлять психологічну підготовку спортсмена.

Психологічна підготовка ставить перед собою низку завдань, серед яких зокрема:

- вдосконалення психічних процесів;
- формування вміння керувати психічними станами в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності;
- сприяння формуванню психічних властивостей особистості спортсмена та їх стійкості в умовах спортивної діяльності;
- створення позитивного психологічного клімату в спортивних командах та інші.

Нині чирлідінг – новий напрям у складно-координаційних видах спорту, сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту. Чирлідінг також на сьогодні активно розвивається і вдосконалюється в Україні, що вказує на нагальну актуальність вивчення як особливостей спортивної діяльності в ньому, так і вимог до проявів, необхідних для ефективності діяльності якостей спортсменів. Проте дослідження в цьому напрямі тільки розпочинаються.

Чирлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. Саме тому психологічна підготовка спортсменів у цьому виді спорту передбачає застосування відповідних технологій для ефективного психологічного супроводу їхньої підготовки, визначення напрямків дослідження особистісних особливостей чирлідера, методів досягнення цієї мети.

Цінність та вагомість психологічної підготовки полягає у її впливі на формування властивостей психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність його діяльності.

Для успішності роботи з мотивування юних спортсменів передусім необхідно зрозуміти, яким є мотив, що є його рушійною силою. Відповідно до загальноприйнятих визначень, мотивація – це психічна властивість, яка характеризує спрямованість активності людини, яку визначає збіг провідних потреб із предметом їхнього задоволення.

Окрім того, мотивація людини містить усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні настанови, ідеали та ін.

Відмічається, що мотивація займає провідне місце у структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси.

Стрімкі і неминучі зміни сучасності, зі свого боку, впливають на розвиток особистості, змінюючи мотиваційне спрямування молоді. Враховуючи сучасні погляди, ціннісні орієнтири та нагальні потреби молодого покоління, виникає необхідність внести концептуальні зміни в системний підхід до проблеми мотивації в спортивній діяльності.

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули мають бути викликані дуже значущими та нагальними мотивами.

Для вступу до спортивної школи необхідно мати певні особистісні характеристики, що полягають, зокрема, у завзятості, бажанні досягти високих результатів, прагненні виявитись кращим. Основу цього процесу складає мотивація – надзвичайно важлива складова успішного спортсмена. Проте, як зазначають фахівці, у підлітковому віці мотивація може часто змінювати вектор своєї спрямованості, зокрема на діаметрально протилежний.

Вивчаючи спортивну мотивацію необхідно також враховувати до яких етапів підготовки належать юні спортсмени.

Згідно з навчальною програмою спортивних шкіл (ДЮСШ) та рішень: кабінету Міністрів України від 05.11.2008. № 293 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 № 1624 «Про 11 організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» діти віком 13–17 років належать до групи спеціалізованої базової підготовки.

Для успішної спортивної діяльності необхідно мати оптимальний рівень спортивної мотивації, який буде притаманний саме для цієї людини. Занадто високий рівень спортивної мотивації значно підвищує рівень активності та психологічної напруги юних спортсменів, що, зі свого боку, призводить до роздратованості та дратівливості, надмірного хвилювання та нестійкості настрою, розладів уваги та пам'яті, порушень координації рухів і відчуття простору, зниження працездатності в цілому. Існує певна межа, за котрою подальше збільшення мотивації призводить до погіршення спортивних результатів.

Особливості особистості спортсмена пов'язані з вибором стратегії їхньої реалізації. Тому, в процесі підвищення спортивної майстерності відбувається пошук, вибір і засвоєння прийомів діяльності, у яких найбільш вигідним способом реалізовані конкретні особливості особистості спортсмена. В результаті з'являється можливість більш вдало знайти для спортсмена вид спорту, амплуа, виробити індивідуальний стиль діяльності. Це дозволяє піти шляхом викорінення недоліків і виховання бажаних для спорту особливостей особистості.

Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань.

Одним із перших російських фахівців в теорії спорту, А. Д. Бутовський, підкреслив ключову роль конкуренції в спорті: «Будь-яка робота, поставлена умови змагання, розвиває дуже цінні для життя якості: наполегливість, завзятість у досягненні мети, мужність, винахідливість, впевненість в своїх силах і вміння ним користуватися».

Психологічні якості є більш рухливими елементами психіки спортсмена, ніж риси характеру або властивості темпераменту спортсмена. До психологічних якостей особистості спортсмена відносяться емоційні, інтелектуальні, вольові, а також сенсорні якості.

Отже, з'являється питання, які психологічні якості підлягають розвитку для успішної участі в змаганнях і ефективного досягнення стану психологічної готовності.

У науковій психологічній літературі існують різні підходи до поняття готовності до змагань: А. Ц. Пуні говорить про готовність до змагання, А. В. Алексєєв про оптимальний бойовий стан спортсмена.

Незважаючи на відмінності в термінологічному апараті, різні автори мають подібні або ідентичні думки щодо змісту поняття психологічної готовності до змагань. Найбільш ємне визначення названого стану дано Є. П. Ільїним: «стійкий, кількадечний, що відбиває виникнення мети, направляє свідомість спортсмена на досягнення високого результату, і готовності боротися з будь-якими труднощами на майбутніх змаганнях».

Як визначає А. Ц. Пуні, психологічна готовність – «розумовий стан спортсмена, який характеризується самовпевненістю, прагненням боротися до кінця і бажанням перемогти, значною емоціональною стійкістю, умінням управляти своїми діями, настроями і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети».

Деякі вчені відносять до змісту психологічної готовності до змагання суб'єктивні психологічні характеристики особистісних якостей, впевненість у власному успіху, вміння самостійної регуляції психічного стану в екстремальних умовах спортивної діяльності, адекватну самооцінку, а також наявність вольових якостей – витримки, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, наполегливості і терплячості.

Згідно з дослідженням А. Б. Ільїна, позитивно на готовність до змагальної діяльності впливають: «емоційна стійкість, психологічна гнучкість, сміливість, товариськість, колективізм, совісність, гумор, демонстративність, домінантність, користоловства, сексуальність, ігровий потенціал, оптимізм», а негативно на готовність до змагань виливають

«невротичність, напруженість, депресія, почуття провини. Менше впливають агресивність, страх, підозрілість, мрійливість, мінливість настрою, надчутливість, збудливість, песимізм».

Таким чином, стан психологічної готовності спортсмена до змагань характеризується наявністю у спортсмена в передзмагальний період наступних якостей:

- самовпевненість;
- емоційна стабільність;
- адекватне почуття власної гідності;
- здатність однорідного регулювання свого власного розумового стану в кризовій ситуації;
- здатність мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату;
- концентрація уваги;
- вольові якості особистості.

Корекція, розвиток зазначених якостей особистості дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена до змагання повинна відповідати потребам спортсмена в розвитку необхідних якостей, а також повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися залежно від змін, що відбуваються.

Враховуючи особливості підліткового віку можна виділити такі завдання психологічної підготовки спортсмена-підлітка до змагань:

- створення впевненості в своїх силах і підвищення самооцінки;
- оволодіння умінням керувати своїми емоціями;
- оволодіння умінням регулювати психічний стан під час змагань;
- удосконалення властивостей уваги;
- формування морально-вольових якостей;
- оволодіння умінням мобілізувати сили для вирішення завдань під час кризових ситуацій;
- зняття надмірної психічної напруги перед змаганням і під час виступу;
- психогігієна втоми.

У сучасному спорті необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками.

Система підготовки кваліфікованих чирлідерів до змагань йде роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційні підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів. У той же час, проблеми, що були окреслені як найважливіші для психологічного супроводу підготовки чирлідерів в минулому, ще й досі не вирішені. І це є однією з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного супроводу спорту всіх рівнів.

Як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці та допомозі. Відповідно, особливу увагу варто приділити розгляду нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні й активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи – співпраця тренера, спортсмена і психолога, їхнє взаєморозуміння, засноване на знаннях тренера у сфері психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена та надати необхідну психологічну допомогу та підтримку в процесі сумісної діяльності. Тут постає питання пов'язане з різними аспектами реалізації завдань психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена, зокрема, просвітницькій та профілактичній роботі, психологічній діагностиці та консультативній роботі, психокорекції, психотерапії в психологічному супроводі спортивної діяльності. Важливими є також ті аспекти психологічної підготовки, які потребують вирішення завдань тренування необхідних для спортсмена психологічних умінь та навичок, формування когнітивних, мобілізаційних, поведінкових установок.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити низку вузлових проблем, що виникають перед спортсменом і тренером у зв'язку з оволодінням, реалізацією та вдосконаленням чирлідерської діяльності, що є джерелом породження не тільки специфічних питань міжособистісної взаємодії, але і психічних новоутворень їхньої особистості. Сучасне уявлення, що чирлідер як суб'єкт спортивної діяльності має бути повноправним учасником процесу підготовки, передбачає його відповідальність і активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємин у системі «спортсмен-тренер» і, відповідно, зумовив перетворення змістовних форм і напрямків роботи в комплексі заходів із «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

Як наслідок, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного супроводу практики підготовки спортсменів, що наразі не є вирішеним завданням. Мова йде не про епізодичну участь фахівців у вирішенні психологічних проблем, участь у діагностичних, консультативних та інших заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійснення комплексу заходів з психологічного супроводу в системі підготовки спортсменів. Аналіз численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, дозволяє визначити декілька основних етапів, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру. Така діяльність передбачає інформаційну підтримку психологічної підготовки, оцінку функціонування домінантних регуляторних систем психіки спортсмена, підтримку мотиваційної стабільності, актуалізацію вербальних регуляторів, формування стратегії поведінки спортсмена в змагальних умовах, що дозволяє фіксувати позитивний та значущий досвід всіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності.

Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з психолого-педагогічними характеристиками процесу підготовки та ґрунтується на них. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їхнє співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань, може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки. У той же час, одним з основних завдань супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки

спортсменів. Підкреслюється, що спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються. Це потребує не тільки ознайомлення, а й опрацювання тренінгів саморегуляції, систематичного виконання психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки, дотримання рекомендації до їхнього застосування, а також постійного вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок, необхідних для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Наведені дані є узагальненням сучасних теоретичних підходів та практичного досвіду, що з'явилися в науково-методичних джерелах протягом останнього часу і висвітлюють різні аспекти психологічного супроводу спортивної діяльності, а також сприяють формуванню та вдосконаленню фахових знань та умінь. Пріоритетні прикладні завдання психології спорту передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Варто зазначити, що професіоналізація сучасного спорту сприяє не тільки удосконаленню традиційної системи управління підготовкою спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого важливого компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічний супровід спортивної діяльності.

4.5.2 Засоби й методи відновлення працездатності

Методи відновлення працездатних чирлідерів

Їжа, яку вживає чирлідер за дня зміцнення, та відновлення організму потрібно наситити своєю їжу корисними жирами та речовинами.

Водний баланс: потрібно враховувати водний баланс організму, адже вода – це головний ресурс для нашого тіла.

Вітаміни: потрібно вживати вітаміни, та їжу з високою білковою цінністю.

Фізичні засоби відновлення працездатності

1. Лазня (сухо повітряна та парова). Завдяки високим температурам, біль з м'язів зникає.

2. Масажі (у тому числі і традиційні).

3. Гідропроцедури: душ, ванна, купання, обливання.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення працездатності

1. Світлолікування: ультрафіолетове, інфрачервоне.
2. Електропроцедури: електрофорез, аороіонізація, міостимуляція.
3. Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез.

Фармакологічні засоби відновлення

1. Препарати, які впливають на енергетичні й метаболічні процеси
2. Препарати енергетичної та метаболічної дії.
3. Гепатопротектори й жовчогінні речовини.
4. Вітаміни та мінеральні речовини.
5. Речовини для стимулювання кровотворення.
6. Зігрівальні, знеболювальні й протизапальні препарати.

Психологічні засоби і методи відновлення працездатності:

1. Психотерапія: аутогене тренування; м'язова релаксація; нав'язний сон; спеціальні дихальні вправи; музика і світломузика; тренування контролю уваги і концентрації; уява і повторення в думках.

2. Психогігієна: взаємин з тренером і партнером; цікаве і різноманітне дозвілля; комфортабельні умови для занять і відпочинку; зниження негативних емоцій; контроль позитивних емоцій, думок; гарний відпочинок у сім'ї, з друзями та оточуючими; достатнє матеріальне забезпечення.

3. Психологічні енергізатори: цільова настанова, уява.

4.5.3 Виховання мотивації та жаги до перемоги у чирлідінгу

Визначення і сутність мотивації

Мотивація (лат. *motivatio*) – динамічна система, взаємодіючих між собою внутрішніх факторів (мотиваторів), що викликають і направляють орієнтоване на досягнення мети поведінки людини чи тварини. Під внутрішніми факторами будемо розуміти потреби, бажання, прагнення, чекання, сприйняття, ціннісні установки й інші психологічні компоненти особистості.

У вузькому сенсі слова мотивовану діяльність можна визначити як вільні, обумовленими внутрішніми спонуканнями дії людини, спрямовані на досягнення своїх цілей, реалізацію своїх інтересів, а мотивацію праці як прагнення працівника задовольнити свої потреби (одержати визначені блага) за допомогою трудової діяльності. Мотивація праці є найважливішим чинником результативності роботи.

Загальновизнано і поширено трохи інше визначення мотивації, що наприклад виклали у своїй книзі автори М. Х. Мескон., М. Альберт, Хедоурі: «Мотивація – це процес спонукання себе й інших до діяльності для досягнення особистих цілей чи цілей організації. Визначення не зовсім коректне, тому що мотивація – це прагнення, спонукання, внутрішні психічні процеси, а в цьому визначенні чітко сказано, що мотивація є зовнішнім впливом на людину».

Зовні суб'єкт керування може впливати на працівника або примушуючи його силою, або надаючи якісь блага. У зв'язку з цим у психології розрізняють мотивацію двох видів: позитивну і негативну.

Позитивна мотивація – це прагнення домогтися успіху у своїй діяльності. Вона зазвичай припускає прояв свідомої активності і пов'язана певним способом із проявом позитивних емоцій і почуттів, наприклад, схвалення тих, з ким працює певна людина.

До негативної мотивації відноситься все те, що пов'язано із застосуванням осуду, несхвалення, що спричиняє, зазвичай, покарання не тільки в матеріальному, але й у психологічному сенсі слова. При негативній мотивації людина прагне піти від неуспіху. Острах покарання спричинює виникнення негативних емоцій і почуттів, а наслідком цього є небажання працювати в цій сфері діяльності.

Шляхи формування мотивації

Можна запропонувати певні шляхи формування мотивації до навчання та підвищення їхніх досягнень:

1. Щоденна увага до кожного учня, визнання його особистості.
2. Своєчасна ліквідація прогалин у знаннях і організація оперативної допомоги кожному учневі, що відстає у навчанні.
3. Формування мотивації навчання як необхідного стимулу бажання учня до навчання.
4. Перехід до інноваційних методів навчання, що дають можливість розкрити потенційні можливості кожного учня, повірити у власні сили.
5. Організація навчального процесу з визначенням трьох головних видів складності під час пояснення матеріалу, його закріплення й оцінювання.
6. У підготовці будь-якої теми навчальний матеріал поділяти на кілька блоків.
7. Вивчення умов, у яких виховується кожна дитина, врахування їх у навчальній діяльності.
8. Співпраця з батьками, спільне формування педагогічної культури сім'ї.

Отже, справжній учитель кожним своїм словом і дією має переконувати учнів у своїй щирості, доброзичливості і справедливості. Тільки за цієї умови можна виховувати позитивні мотиви до навчання, як до відповідальної, цікавої і радісної праці.

І на завершення варто зазначити, що великий потенціал несе в собі особистість учителя. Учень має бачити на уроці закоханість учителя в свій предмет. Учні довго пам'ятають того вчителя, який вмів використовувати допитливість і наполегливість дітей, бо вона задовольняється лише в радісній комунікативній атмосфері взаємодії учнів і вчителя, який зумів навчити їх долати труднощі, що з'являються в різних життєвих ситуаціях, тобто виховав у них наполегливість, волю, старанність, навчив самостійно орієнтуватись у сучасному житті. Системність, наполегливість і воля є необхідними складовими процесу розвитку школяра, сутність якого складається з того, що все це надає конкретну визначну цілеспрямованість і суспільну значущість.

4.6 Змагання з чирлідингу

4.6.1 Характер та система проведення суддівства змагань

Положення про суддівську колегію ФЧЧУ

Суддя – людина, яка контролює хід спортивного змагання. Суддя дає сигнал до початку і закінчення змагання, контролює час, фіксує результати спортсменів. Суддя також стежить за тим, щоб під час проведення спортивних змагань (на майданчику) спортсмени-учасники і інші особи (тренери, глядачі і т. д.) дотримувалися встановлених правил змагань і за необхідності призначає покарання за порушення правил.

Суддя ФЧЧУ – людина, яка пройшла відповідну підготовку й отримала суддівську категорію федерації і відповідне посвідчення ФЧЧУ.

Суддівська колегія – дорадчий орган федерації, який об'єднує суддів ФЧЧУ.

Судді офіційних змагань

До суддівства офіційних змагань ФЧЧУ залучаються фахівці, які мають категорію, що відповідає рівню змагань.

Суддівські категорії ФЧЧУ та вимоги до їхнього присвоєння

Суддям ФЧЧУ (відповідно порядку присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям, затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31) можуть присвоюватися такі категорії:

- «Юний спортивний суддя»/«Суддя по спорту».
- «Суддя по спорту другої категорії».

- «Суддя по спорту першої категорії».
- «Суддя національної категорії».
- «Суддя міжнародної категорії».
- «Юний спортивний суддя» – особи (від 14 років), які взяли участь у суддівському семінарі і мають стаж суддівства не менше 3-х змагань серед учнів спортивної школи або клубу.

«Спортивний суддя другої категорії» – особи, які мають стаж суддівства не менше 2-х років та практику суддівства не менше 3-х змагань обласного, міського рівня або 5-ти змагань у спортивній школі, клубі та за умов участі у щорічних суддівських семінарах.

«Спортивний суддя першої категорії» – особи, які мають другу суддівську категорію, стаж суддівства не менше 3-х років, практику суддівства не менше 5-ти змагань обласного (міського) рівня або 5-ти всеукраїнських змагань, у 2-х з яких необхідно виконати обов'язки заступника головного судді або заступника головного секретаря та за умов участі у щорічних суддівських семінарах.

«Спортивний суддя Національної категорії» – особи, які мають першу суддівську категорію, стаж суддівства не менше 3-х років, практику суддівства не менше 6-ти всеукраїнських змагань та за умов участі у щорічних суддівських семінарах.

«Спортивний суддя міжнародної категорії» – особи, які мають національну категорію, стаж суддівства не менше 3-років, практику суддівства не менше 2-х міжнародних змагань, за умови рекомендації суддівського комітету ФЧЧУ до участі у щорічних міжнародних суддівських семінарах і мають суддівський сертифікат ІФС чи ЕСА.

Кваліфікаційні категорії спортивних суддів: «Спортивний суддя другої категорії», «Спортивний суддя першої категорії» та «Спортивний суддя Національної категорії», «Спортивний суддя міжнародної категорії» присвоюються послідовно.

Клопотання про присвоєння кваліфікаційної категорії спортивного судді порушується шляхом подання фізичною особою до відповідної спортивної федерації заяви встановленого зразка.

До заяви додаються:

- копія свідоцтва про народження (для присвоєння кваліфікаційної категорії «Юний спортивний суддя»);
- копії 1 та 2 сторінок паспорта громадянина України (для присвоєння кваліфікаційної категорії «Спортивний суддя Національної категорії»,

«Спортивний суддя першої категорії», «Спортивний суддя другої категорії», «Спортивний суддя міжнародної категорії»);

– виписка з книжки обліку спортивної суддівської діяльності заявника, що містить дані про виконання відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді;

– дві фотокартки (розміром 3 см × 4 см).

Заява та документи розглядаються спортивною федерацією з відповідного виду спорту протягом 30 календарних днів з дня їхнього надходження.

Особа, документи якої розглядаються на засіданні керівного органу спортивної федерації з відповідного виду спорту, може бути присутньою на її засіданні.

За результатами розгляду поданих документів спортивна федерація з відповідного виду спорту приймає рішення про присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді або про відмову у присвоєнні кваліфікаційної категорії спортивного судді у разі невідповідності вимогам, визначеним у пункті 2 цього Порядку, про що заявникові повідомляється письмово у 10-денний строк із дня прийняття такого рішення.

У разі присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії спортивного судді спортивна федерація з відповідного виду спорту протягом 30 календарних днів видає посвідчення спортивного судді встановленого зразка.

Спортивні судді зобов'язані проходити курси підвищення кваліфікації у порядку, визначеному відповідною спортивною федерацією.

Створення суддівської колегії

До суддівської колегії входять усі судді, які мають відповідне посвідчення ФЧЧУ.

Основою для структури Суддівської колегії є регіональні відділення.

Регіональне відділення Суддівської колегії (СК) складають усі судді певного регіону. Керує діяльністю регіонального відділення СК голова, який обирається простою більшістю на загальних зборах суддів регіону.

Діяльністю Суддівської колегії ФЧЧУ керує суддівський комітет, до складу якого входять усі голови регіональних відділень.

Голова суддівського комітету обирається з числа суддів національної чи міжнародної категорії ФЧЧУ простою більшістю голосів.

Рішення суддівським комітетом приймаються простою більшістю голосів за наявності кворуму, який становить 2/3 складу.

Функції суддівської колегії

Забезпечує підготовку та підвищення кваліфікації суддів. Забезпечує проведення і суддівство змагань усіх рівнів. Забезпечує функціонування рейтингової системи.

Функції суддівського комітету

Складає та подає на затвердження Президії календарні плани проведення семінарів для підготовки та підвищення кваліфікації суддів.

Призначає склад суддів (технічні судді, лінійні судді, головний секретар, заступник головного секретаря) на офіційні змагання федерації міського, обласного та всеукраїнського рівнів.

Узгоджує кандидатуру головного судді офіційних змагань.

Призначає спортивного інспектора турніру з поміж призначених суддів.

Проводить аналіз якості роботи суддів та виставляє відповідні оцінки.

Застосовує дисциплінарні санкції до суддів у разі виявлення порушень суддівської етики чи правил змагань (дискваліфікація на певний період, призупинення дії суддівської категорії, пониження категорії тощо).

Подає до Президії подання про присвоєння суддям суддівських категорій.

Забезпечує процес обліку роботи суддів, якості роботи, розглядає питання про присвоєння наступних суддівських категорій тощо.

Збирає інформацію, обробляє і веде облік рейтингових балів набраних спортсменами та командами за рік.

Члени суддівського комітету несуть персональну відповідальність за збір інформації, обробку, нарахування рейтингових балів спортсменам та командам регіону, який вони представляють.

Система підготовки та підвищення кваліфікації

Підготовка суддів проводиться у процесі відповідного семінару.

Семінари з підготовки суддів проводяться не рідше одного рази на рік.

Календарний план проведення та вартість семінару формується суддівським комітетом і подається на затвердження Президії.

Підвищення кваліфікації суддів проводиться у процесі щорічного семінару.

Календарний план проведення та вартість семінару формується суддівським комітетом і подається на затвердження Президії.

Порядок відбору суддів для обслуговування офіційних змагань.

До суддівства чемпіонатів та кубків міст, областей, Чемпіонату України, Кубку України та його етапів допускаються судді:

- категорій, що відповідають рівню турніру;
- офіційно запрошені суддівським комітетом;
- ті, хто вчасно підтвердили свою участь як судді офіційного турніру;
- пройшли обов'язковий щорічний семінар суддів;
- не мають будь-яких заборгованостей.

Якісний склад суддівської бригади змагань залежить від рівня турніру та має відповідати мінімальним вимогам

Таблиця 4.4 – Склад суддівської бригади

Суддівська категорія	Міський рівень	Обласний рівень	Кубок України	Чемпіонат України
«Юний спортивний суддя»	–	–	–	–
«Суддя по спорту другої категорії»	–	–	–	–
«Суддя по спорту першої категорії»	не менше 3	не менше 3	не менше 50%	не менше 60%
«Суддя національної категорії»	–	не менше 1	не менше 3	не менше 4
«Суддя міжнародної категорії»	–	не менше 1	не менше 3	не менше 4

Організаційний комітет направляє, не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань, заявку на призначення суддівської бригади до суддівського комітету.

Суддівський комітет протягом 5 днів у дистанційному режимі чи під час чергового засідання розглядає заявку і визначає склад суддівської бригади. Після чого направляє запрошення до суддів. Судді мають надати підтвердження про участь у змаганнях протягом 5 днів з моменту отримання запрошення.

Після узгодження суддівської бригади, її склад надсилається до оргкомітету для планування кошторису витрат на суддівську бригаду, але не пізніше ніж за 14 днів до початку змагань.

У разі, якщо суддя надав підтвердження про участь у змаганнях і не з'явився у вказані терміни, суддівський комітет розгляне питання про застосування стягнення до цього судді залежно від обставин.

Безпосередньо на змаганнях суддівські бригади формуються шляхом випадкового жеребу за 1 годину до початку змагань або змагального потоку. Після випадкового розподілу суддівства заборонено розголошувати інформацію про категорію, види програми, особливості суддівства тощо.

Головний суддя змагань може внести зміни до суддівської бригади у випадку розголошення будь-якої інформації чи порушення суддями Кодексу етичних норм і поведінки суддів.

До суддівської бригади не допускається потрапляння суддів, у яких виявлено прихований чи явний конфлікт інтересів. На цьому етапі судді мають заявити про це головному судді, якщо це тільки стало відомим.

4.6.2 Музичне супроводження виступу з чирлідінгу

Які ж стилі пісень можуть підходити під танець чирлідінг?

Це може бути: зарубіжний поп, російський поп (ремікс), ар-н-бі, інді-рок, хіп-хоп, хаус, інструментальна, авторські пісні та різноманітні ремікси.

Для джаз-модерну використовується класична естрадна музика, і звичайно ж джазові виконавці, такі як Miri Ben-Ari, мейнстрім-джаз. Це може бути ліричний джаз, повільний вальс, афро, сучасна музика і навіть стандартні треки для розминки і тренування

Музика для контемпорарі може бути як і плавною, ніжною, так і імпульсивною, активною.

Музика в стилі жжаз-фанк часто – поп, джаз, зарубіжний поп, зарубіжна музика (ремікси), інструментальна (ремікси) і клубна музика в середньому темпі – становить клубний мікс. Танцюрист віддається музиці і танцює собі на втіху. Джаз-фанк це про свободу руху.

Музика для хіп-хопу може бути в стилі зарубіжний поп, російський поп, реггі, ар-н-бі, різні ремікси в будь-якій варіації. Хіп-хоп і поп-виконавці, які вважаються іконами світових музичних каналів – ось ваш обов'язковий данс-лист. Jay Z, Eminem, Kanye West, Gorillaz – це орієнтовний список для хлопчиків. Beyonce, Rihanna, Justin Timberlake, M.I.A. – під їх композиції буде комфортно тренуватися дівчаткам.

У танці «vogue» переважно використовується хаус-музика. Музика повинна мати чітку ритмічність.

4.6.3 Загальні вимоги до костюмів у чирлідінгу

Команда має бути одягнена в уніформу (спеціальні костюми). Для костюмів повинна використовуватися м'яка еластична тканина, що не заважає активним рухам. Не дозволяється використання знімних частин уніформи і не допускається зняття одягу під час виступу. Нижню білизну не повинно бути видно. Нижньою частиною уніформи можуть бути спідниці, шорти або штани. Верхня частина – топ, легка куртка, жилет тощо. Усі члени команди повинні використовувати спортивне взуття на міцній підошві, переважно – кросівки, що щільно зашнуровані.

У номінації Данс дозволяється взуття для джазу, танців або взуття з текстилю. Забороняється використовувати взуття на високих підборах або платформі.

У номінації Чир, задля дотримання техніки безпеки, забороняється одягати колготки під час виступу і тренувань.

Для дотримання техніки безпеки під час виступу забороняється носити будь-які ювелірні прикраси (кілця, сережки, ланцюжки та ін.) і медичні предмети (окуляри, слухові апарати та ін.). Будь-які аксесуари, наприклад використовувані для закріплення зачіски, повинні бути тугими і, якомога, м'якими і плоскими. Зачіски повинні бути акуратними; довге волосся має бути причесано гладко та прибрано з лица.

4.6.4 Основні елементи у чирлідінгу та вимоги до їхнього виконання

У зв'язку з тим, що чирлідінг є достатньо молодим видом спорту, він висуває нові вимоги до майстерності спортсменів, потребує відповідних організацій, змісту і проведення навчально-тренувального процесу, що, зі свого боку, потребує розробки та наукового обґрунтування нових, більш сучасних методик, що застосовуються на практиці спортивного тренування. Чирлідінг – належить до складнокоординаційних видів спорту, рухова діяльність яких відзначається надзвичайно високими вимогами до техніки рухів і різних якостей. Складнокоординаційні види спорту висувають підвищені вимоги до опорно-рухового апарату, до амплітуди рухів у суглобах, до механічної міцності кісток і суглобів, до амортизуючої функції стопи і вигинів хребта. Спортсменам з чирлідінгу при виконанні змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання і т. д.

Спортивна підготовка з чирлідінгу побудована як цілорічний процес і має певні часові проміжки для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу. Основним завданням підготовки чирлідерів є технічна підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є складність виконання технічних елементів. Під технічною підготовкою спортсмена розуміють ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям перної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Багато команд створюються на базі шкіл, закладів вищої освіти і навіть дитячих садків.

У кожному регіоні, місті, навчальному закладі, де розвивається чирлідінг, потрібна навчально-тренувальна програма підготовки чирлідерів, методичні розробки, відео та фотоматеріали. Ця категорія гуртків та секцій відрізняється від спортивних шкіл як мінімум: кількістю навчальних годин, умовами проведення занять і контингентом тих, хто займаються. Але на цей час недостатньо спеціальної літератури, яка присвячена питанням підготовки спортсменів з чирлідінгу. На цей час проведені наукові дослідження, присвячені питанням підготовки чирлідерів різного віку, а саме їх техніко-тактичної підготовки, фізичної підготовки, а також проблемам психологічної підготовки.

Технічна підготовка є одним з основних розділів у системі спортивного тренування та реалізується через комплекс завдань відповідно з цільовими установками етапів багаторічної спортивної підготовки. Наразі технічну підготовку розуміють як ступінь освоєння спортсменом системи рухів, доведених до необхідного ступеня досконалості в обраному виді спорту. У структурі техніки виду спорту виділяють загальну і спеціальну технічну підготовку, де загальна спрямована на розширення рухового «фонду» та оволодіння технікою вправ з інших видів спорту, а спеціальна – на оволодіння технікою змагальної вправи обраного виду спорту і його постійні вдосконалення. Завданнями загальної технічної підготовки вважається поповнення «фонду» умінь і навичок, які є передумовами формування техніки обраного виду спорту, зокрема техніки вправ, які є засобами фізичної підготовки.

Зміст спеціальної технічної підготовки складає і реалізується через низку поетапних завдань: пізнання основ техніки; моделювання її індивідуальних форм, відповідних індивідуальним можливостям спортсмена; формування рухових умінь і навичок, що дозволяють успішно брати участь у поточних змаганнях; подальше перетворення або оновлення форм техніки

відповідно до вікових можливостей спортсмена; створення на доволі високих ступенях оволодіння майстерністю принципіально нових варіантів спортивної техніки, зокрема не застосованих раніше; доведення їх до можливо високого ступеня досконалості.

Вирішення завдань спеціальної технічної підготовки можливо лише на фундаменті загальної підготовки. Усе вказане вище в повній мірі відноситься і до чирлідінгу, як складнокоординаційного виду спорту, у якому реалізуються всі компоненти технічної підготовки. Незважаючи на це, дотепер в чирлідінгу немає однозначного розуміння процесу технічної підготовки. Не визначені основи техніки, її класифікація та систематика, послідовність навчання та ін.

До основних елементів технічної підготовки з чирлідінгу відносять елементи різного рівня складності чир-стрибків, акробатичних елементів, пірамід, стантів, при цьому враховуючи рівні складності положень флаєра та рівні складності способів спуску флаєра. (див. табл. 4.1, 4.2)

4.7 Оцінювання успішності чирлідера та тренера чирлідерів

4.7.1 Конкурсний відбір до секції чирлідінгу

Методика спортивного відбору в чирлідінг містить п'ять етапів: агітаційні заходи; штучний відбір дітей 7–8 років в групи початкової підготовки; природний відсів дітей 7–8 років; етап початкової спеціалізації (діти з 9 років); відбір до збірних команд з чирлідінгу дітей з 12 років. Введення в практику Волгоградської Федерації чирлідінгу такої методики відбору дітей для занять чирлідінгом і подальший аналіз результатів її застосування на практиці дозволив зробити такі висновки: етап штучного відбору дітей 7–8 років дозволяє визначити їхні здатності до цього виду спорту:

- анатомоморфологічні особливості дитини (зростання – довжина тіла, вага, ваго-ростовий індекс);
- зовнішні дані (постава, виворотність ніг, підтягнутість м'язів, вираз обличчя, впевненість, артистизм);
- фізичні якості (гнучкість, розтяжка, м'язова сила, координація рухів, музичний слух, почуття ритму);
- психологічні особливості (якості лідера).

На даному етапі відсіюється 30–40 % дітей.

На етапі природного відсіву здійснюється спостереження за дітьми в

процесі навчання в групах початкової підготовки і розвитку фізичних здібностей з метою встановлення темпів освоєння програмного матеріалу початкової підготовки. На цьому етапі відбувається природний відсів тих дітей, які протягом 1–2 місяців займаються чирлідінгом в групах початкової підготовки і не справляються з необхідним навантаженням. Тому цей етап неминучий і дозволяє виявити найбільш здібних до чирлідінгу, цілеспрямованих дітей. Відсоток відсіву складає 20–30 %;

Етап початкової спеціалізації сприяє розподілу дітей з 9 років у чирлідінгові команди по змагальним програмам «Чир» і «Чир-Данс», а також виділенню дітей для номінації «Індивідуальний чирлідер» і «Групові константи». Цей етап починається через 1–2 роки занять дітей чирлідінгом в групах початкової підготовки. Ми встановили, що розподіл у команди ефективно проводити у формі іспиту, який дозволяє виявити найбільш здібних дітей до тієї чи іншої змагальної програми. Розроблена нами методика проведення іспиту включає основні елементи чирлідінгу, які пропонується виконати кожному кандидату від простих до складних. Оцінюється три компоненти: технічний (включає базові елементи чирлідінгу), артистичний, хореографічний. Діти, які за результатами іспиту отримали найбільш високі бали, наближені до максимальних, за елементами «Чир»-програми (базові позиції рук і ніг, чир-стрибки, шпагати, махи, акробатичні елементи, кричалки) розподіляються в «Чир»-команду для подальшої спеціалізації. Діти, які отримали бали, наближені до максимальних, за елементами «Чир-Данс»-програми (базові позиції рук і ніг, чир-стрибки, шпагати, махи, лип-стрибки, піруети, гімнастичні елементи), а також за техніку використання помпонів і хореографічний компонент розподіляються в «Чир-Данс»-команду. Діти, які добре освоїли елементи обох програм, можуть займатися в двох командах. Ті діти, які отримали максимальні або близькі до них оцінки з акробатичних, гімнастичних елементів, чир-стрибків, шпагату, махів і кричалок є потенційними претендентами в номінацію «Індивідуальний чирлідер». Високі оцінки по артистичному компоненту вітаються в усіх змагальних програмах. Крім того, на практиці було встановлено, що такі іспити сприяють відстеженню рівня підготовленості спортсменів, тому їх доцільно проводити один раз на рік. Для дітей до 12 років такі іспити є перевідними, для дітей з 12 років – класифікаційними по здачі норм на присвоєння спортивного розряду, оскільки саме з цього віку в чирлідінгу починається присвоєння спортивних розрядів.

Таким чином, у результаті практичного застосування розробленої нами методики спортивного відбору в чирлідінг було встановлено, що ця методика дозволяє врахувати особливості цього виду спорту і визначити здібності дитини на початковому етапі, у процесі штучного і природного відбору; а також сприяє правильному й ефективному розподілу дітей в «Чир» і «Чир-Данс»-команду на етапі початкової спеціалізації відповідно до виявлених гімнастично-акробатичних або танцювальних здібностей

4.7.2 Тести і контрольні нормативи у чирлідінгу

У цій програмі виділено три роки навчання чирлідінгом. Максимальний склад групи не повинен перевищувати 20 осіб з урахуванням дотримання правил техніки безпеки під час навчальних занять.

Критерій оцінки діяльності першого року навчання: стабільність складу тих, хто займаються, і відвідуваність занять; динаміка індивідуальних показників розвитку фізичних якостей; рівень освоєння знань гігієни і самоконтролю.

Групи формуються з здорових студентів, які пройшли необхідну підготовку, та виконують нормативи із загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Групи також формуються з чирлідерів, які вміють виконувати елементи індивідуального «чир-денс», брати участь у «Групових станах». Переведення по роках навчання на ці етапи здійснюється за умови позитивної динаміки приросту спеціальних показників.

Таблиця 4.5 – Нормативи загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки для зарахування в групи на етапі початкової підготовки [4]

Фізична якість, що розвивається	Контрольні вправи (тести)	
	Юнаки	Дівчата
1	2	3
Сила	Підйом тулуба лежачи на спині (не менше 10 разів)	Підйом тулуба лежачи на спині (не менше 8 разів)
	Підтягування з вису на перекладині (не менше 2 разів)	Підтягування з вису на перекладині (не менше 1 разу)
	Утримання положення «кут» у висі на гімнастичній стінці (не менше 5 с)	Утримання положення «кут» у висі на гімнастичній стінці (не менше 5 с)

Продовження таблиці 4.5

1	2	3
Швидкісно-силові якості	Стрибок в довжину з місця (не менше 115 см)	Стрибок в довжину з місця (не менше 110 см)
Координація	Утримання рівноваги на одній нозі (не менше 5 с)	Утримання рівноваги на одній нозі (не менше 5 с)
Гнучкість	Вправа «міст» з положення лежачи на спині (відстань від стоп до пальців рук не більше 50 см, фіксація 5 с)	Вправа «міст» з положення лежачи на спині (відстань від стоп до пальців рук не більше 40 см, фіксація 5 с)

Таблиця 4.6 – Нормативи загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки для зарахування в групи на тренувальному етапі (етапі спортивної спеціалізації) [4]

Фізична якість, що розвивається	Контрольні вправи (тести)	
	Юнаки	Дівчата
Сила	Підйом тулуба лежачи на спині (не менше 10 разів)	Підйом тулуба лежачи на спині (не менше 8 разів)
	Підтягування з вису на перекладині (не менше 2 разів)	Підтягування з вису на перекладині (не менше 1 раза)
	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (не менше 30 разів)	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (не менше 30 разів)
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (не менше 130 см)	Стрибок у довжину з місця (не менше 125 см)
	Підйом тулуба лежачи на спині за 30 сек (не менше 16 раз)	Підйом тулуба лежачи на спині за 30 сек (не менше 10 раз)
Координація	Утримання рівноваги на стопі однієї ноги (не менше 10 с)	Утримання рівноваги на стопі однієї ноги (не менше 10с)
Гнучкість	Шпагат поздовжній (фіксація не менше 5 с)	Шпагат поздовжній (фіксація не менше 5 с)

ТЕСТУВАННЯ

Для визначення вихідного рівня і динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів рекомендується такий комплекс вправ: підйом тулуба з положення «лежачи на спині» (к-ть разів / хв), підйом тулуба в складку (положення «куточок»), вистрибування («жаби»), віджимання (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), підйом тулуба з положення «лежачи на животі» («човник»), нахил вперед (складка).

Методичні рекомендації для проведення тестування

Варто приділити особливу увагу дотриманню вимог інструкції та створення єдиних умов для виконання вправ для всіх хто займаються. Тестування по ОФП і СФП здійснюються два рази на рік: на початку (вересень) і наприкінці (травень) навчального року.

Перед тестуванням проводиться розминка. Комплекс контрольних вправ по ОФП і СФП містить такі тести:

1. Підйом тулуба з положення «лежачи на спині»:

Спортсмен, перебуваючи в положенні лежачи на спині, ноги підняті і зігнуті в колінах, під кутом 90 град., гомілка паралельна підлозі, піднімає тулуб під кутом 30–45 град. (щоб лопатки відривалися від підлоги), потім знову приймає вихідне положення, руки знаходяться за головою, лікті спрямовані в боки.

2. Підйом тулуба з положення «лежачи на животі» («човник»):

Спортсмен, перебуваючи в положенні лежачи на животі, руки витягнуті вгору і притиснуті до голови (до вух), піднімає одночасно ноги і верхню частину корпусу. При виконанні вправи коліна не повинні згинатися, а руки завжди повинні бути вище корпусу. Потім спортсмен знову приймає вихідне положення.

3. Вистрибування («жаби»):

Тестування проводиться в спортивному залі, для виконання вправи окреслюється зона 50 см × 50 см. Спортсмен з вихідного положення (глибокий присід, коліна назовні, кисті на підлозі) вистрибує якомога вище вгору. Корпус при цьому повинен бути прямим і натягнутим, стопа в положенні присідання повинна повністю стояти на підлозі.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання):

Виконується максимальну кількість разів. Вхідне положення: упор лежачи на горизонтальній поверхні, руки повністю випрямлені в ліктьових суглобах, тулуб і ноги складають одну єдину лінію. Кут згину рук у лікті повинен бути не менше 90 град., тільки в цьому випадку віджимання

зараховується. Потім спортсмен повертається у вихідне положення. При виконанні вправи заборонені рухи в тазостегнових суглобах.

5. Стрибок у довжину з місця, см:

Вихідне положення – тулуб нахилений вперед, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи паралельно, носками на лінії старту, руки відведені назад. Одночасно відштовхнувшись ногами і махнувши руками вперед-вгору, розгинаючи тулуб, стрибнути якнайдалі. Приземлитися на обидві ноги, зігнуті в колінах, стопи паралельно, руки вперед. Зафіксувати приземлення. Довжина стрибка вимірюється в сантиметрах від стартової лінії до ближнього торкання ногами або будь-якою частиною тіла.

6. Човниковий біг (3 м × 10 м).

У залі або на рівному майданчику (біговій доріжці) відміряється відрізок 10 м. На початку і в кінці відрізка кресляться лінії старту і фінішу. На лінії старту кладуть два кубики. І. П. – високий старт. За командою «Марш!» випробований нахилється і бере кубик, пробігає 10 м, кладе кубик на фініш і повертається за другим, взявши другий кубик біжить до лінії фінішу. Враховується час від команди «Марш!» до моменту приходу на фініш.

7. Човниковий біг (4 м × 9 м).

У залі або на рівному майданчику (біговій доріжці) відміряється відрізок 9 м. На початку і в кінці відрізка кресляться лінії старту і фінішу. На лінії фінішу кладуть два кубики. Вихідне положення – високий старт. За сигналом потрібно з максимальною швидкістю добігти до першого кубика, взяти його рукою, повернутися назад і покласти на лінію старту. Те ж саме повторити з другим кубиком.

8. Біг на 30 м.

Виконується на біговій доріжці або рівній місцевості, на земляному або асфальтовому покритті (старт довільний). Результат фіксується за допомогою секундоміра з точністю до 0,1 секунди.

9. Біг на 60 м.

Виконується на біговій доріжці або рівній місцевості, на земляному або асфальтовому покритті (старт довільний). Результат фіксується за допомогою секундоміра з точністю до 0,1 секунди.

10. Біг 2 000 м.

Виконується з високого старту на біговій доріжці або рівній місцевості, на земляному або асфальтовому покритті. Результат фіксується за допомогою секундоміра з точністю до 0,1 секунди.

11. Нахил вперед (складка).

Виконується з положення, стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, випрямлені. Глибину нахилу вимірюють за відстанню між кінчиками пальців рук і верхньої поверхнею лави за допомогою 2-х укріплених вертикально до лавки лінійок, щоб нульові позначки збігалися з верхнім краєм лавки. Одна лінійка звернена вгору, інша вниз. Якщо кінчики пальців випробованого нижче верхнього краю лавки, результат записують зі знаком «+», якщо вище – зі знаком «-». Чи не дозволяється згинати коліна і робити ривки руху.

4.7.3 Кваліфікація тренера чирлідінгу

Тренер із чирлідінгу – це нова спеціалізація. Популярність чирлідінгу зараз зростає. Усе більше і більше молоді бажає займатися цим видом спорту. Що приваблює передусім? Звичайно, видовищність, краса костюмів, можливість підтримувати чудову фізичну форму, маса позитивних емоцій! Бажання бути причетним до всього цього величезне. Проте, на жаль, відчувається гостра нестача тренерських кадрів. Точніше, тренери, які бажають займатися чирлідінговими командами, є, але найчастіше вони не мають необхідної для цього кваліфікації. Дуже багато тренерів приходять з інших видів спорту: волейболу, художньої та спортивної гімнастики, фігурного катання, аеробіки, легкої атлетики. Є вчителі фізкультури і люди зовсім «не спортивних» професій – шкільні педагоги додаткової освіти, хореографи і так далі.

Технічне вдосконалення, у ході якого спортсмени накопичують рухові навички, тісно пов'язане з процесом навчання специфіці чирлідінгу. У більшості робіт із вивчення змагальної діяльності цього виду спорту підкреслюється, що в технічній підготовці чирлідерів відсутні раціональні і ефективні методи формування та вдосконалення техніки роботи з помпонами. Тому проблема вдосконалення техніки роботи із предметом у чирлідінгу є однією з найбільш актуальних, оскільки передачі, кидки і перекидання складають видовищну і технічно складну частину змагальної програми.

Для участі в змаганнях із чирлідінгу і вдосконалення свого спортивної майстерності від чирлідерів потрібне постійне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, витримки, терпіння, а також прагнення до самовдосконалення.

4.7.4 Термінологічний і тематичний словник чирлідінгу

Цей словник пояснює значення існуючих термінів – не тільки дозволених елементів, а й заборонених.

Помпони (Pom-poms) – атрибут / аксесуар в чирлідінгу.



Рисунок 4.1 – Атрибут в чирлідінгу [7]

Стант (Stunt/Mount) – підтримка – максимально на два рівня з підніманням одного флаєра або «баскет тосс»;

Піраміда – станти, що сполучені:

- підтримка більш ніж одного флаєра;
- будь-який підйом у 3 рівні.



Рисунок 4.2 – Піраміда (Стант) [7]

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, який не має прямого контакту з змагальною поверхнею (підлогою) і знаходиться на верхньому рівні Стант (піраміди).

Маунтер (Mounter) – спортсмен, який займає другий рівень піраміди між базою і флаєром, який не має прямого контакту зі змагальною поверхнею.

Основна база (Main Base) – спортсмен, що забезпечує основну підтримку в піраміді (Стант) і знаходиться в контакті зі змагальною поверхнею.

Кредл (Cradle) – засіб прийому флаєра у відкритій V позиції однією або декількома базами (база + споттер в партнерських Стант) відповідно до правил.

Екстеншен – стант, у якому бази тримають флаєра на витягнутих руках.

Елеватор (ліфт) – стант у якому бази піднімають флаєра через екстеншен на рівень плечей.

Баскет тосс (Basket toss) – вертикальний викид, за якого бази використовують руки як платформу для викиду флаєра, схрестивши їх у вигляді решітки.

Бед флін (Bird flip) – елемент, що виконується флаєрами в баскет тосс, при якому флаєр спочатку розкривається в позу «пташка», а потім виконує сальтове обертання вперед, як би «пірнаючи» під себе.

Хай V – рух рук у вигляді англійської літери «V».

Той тач – стрибок, за якого спортсмен піднімає прямі ноги під кутом 90 градусів.

Кетчер (Catcher) – спортсмен, який відповідає за безпечне приземлення флаєра зі Стант (піраміди) або після викиду.

Чир – кричалка, мета якої передати інформацію глядачам.

Чанта – слово або фраза, повторювана багато разів з метою активізації глядачів (вважається виконаним після досягнення контакту з глядачами).

Пробс – засіб агітації (плакати, розтяжки, мегафони та т.п.).

Оверлеп – приховування моменту переходу від Стант до Стант за допомогою танцювальних елементів, «Чир», «Чанта» та інших елементів програми. Формації – побудови.

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто та інші гімнастичні елементи, що виконуються на підлозі.

Акробатика в чир-данс (в номінації чир-данс) – будь-який рух, за якого вага тіла спортсмена переноситься на його руки, а стегна «обертаються через голову» або піднімаються над головою без опори на одну або дві ноги.

Висота (Height) – кількість людських зростів у піраміді (константи):

– 1 висота – зріст однієї людини, що стоїть прямо;

– 0,5 висоти – половина зросту людини;

У міру зростання висота піраміди (константи) визначається 1,5, 2, 2,5 людські зрости.

Групові константи (Group Stunt) – назва номінації, у якій бере участь 5 спортсменів (1 стант) жіночої статі.

Групові змішані константи (Group Stunt-Mixed) – назва номінації, у якій бере участь 5 спортсменів (1 стант), хоча б один із яких чоловічої статі. (За правилами Міжнародної федерації чирлідінгу має бути 2–3 учасника чоловічої статі).



Рисунок 4.4 – Групові змішані константи [7]



Рисунок 4.5 – Флаєр стоїть на одній нозі [8]

Ліберті (Liberty) – положення флаєра в Стант (флаєр стоїть на одній нозі).

Ліп (Leap) – стрибок у шпагат (обов'язковий елемент програми в номінації «Чир-Данс»).

Маятник (Pendulum) – рух маятника в Стант, за якого флаєр з вертикальної позиції падає вперед або назад в руки Кетчеру.

Ведмеже захоплення (Bear Hug) – засіб прийому флаєра прямим (вертикальним) спуском.

Пірует (Pirouette) – обертання на одній нозі (обов'язковий елемент програми в номінації «Чир-Данс»).

Пірует подвійний – обертання на одній нозі навколо своєї осі як мінімум на 720 градусів без опускання опорної ноги на п'яту.

Поп ап (Pop-up) – засіб спуску, за якого бази з силою виштовхують флаєра руками.

Поп-даун (Pop-down) – засіб спуску, за якого флаєр звільняється від контакту з базами й опускається прямо на підлогу.

Прон кредл – засіб прийому флаєра животом вниз однією або декількома базами.

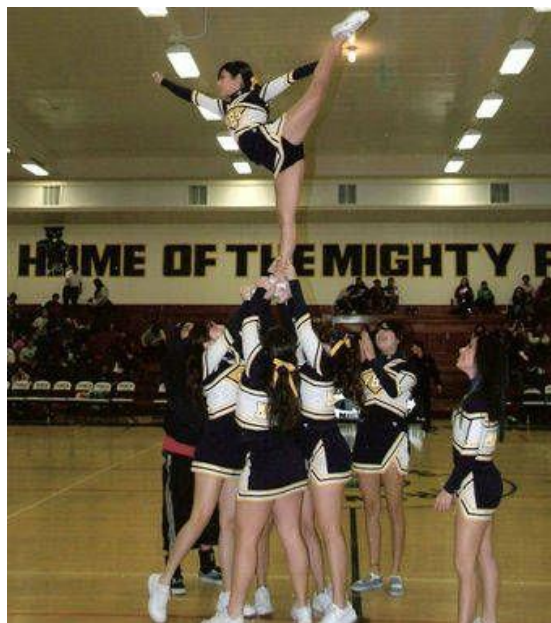


Рисунок 4.6 – Спортсмен відповідальний за безпеку [9]

Рингл (Ripple) – рух, що виконується однією людиною або послідовно один за одним однією лінією.

Споттер (Spotter) – страхує, який відповідає за безпеку зони «голова-плечі» маунтера або флаєра, контролює, але не бере участь в побудові піраміди (Стант); підтримує візуальний контакт із маунтером (флаєром) і відповідає за їх безпечний спуск.

Є два види споттерів. Всі споттери повинні підтримувати візуальний контакт із флаєрами.

Внутрішній споттер – є членом команди, відповідає за безпеку зони «голова-плечі» флаєра. Внутрішній споттер може допомагати контролювати стант (піраміду), але не повинен забезпечувати основну підтримку Стант або (піраміди).

Зовнішній споттер – не може бути членом команди.

Спуск (Dismount) – схід зі Стант (піраміди) на підлогу або на підлогу через кредл.

Стант (Stunt) – підйом одного або більше флаєра максимально в два рівні.

Константи в номінації «Чир-Данс» – будь-який рух, за якого вага тіла спортсмена підтримується іншим спортсменом, водночас нога (ноги) першого спортсмена не торкаються землі.

Toi flip (Toe flip) – стант або засіб підйому на стант або (піраміду), за якому одна або кілька баз підхоплюють флаєра під передню частину стопи і використовують руки як платформу для викиду флаєра в повітря, водночас флаєр робить сальтовий рух.

Toi pitch (Toe pitch) – засіб підйому, за якого одна або кілька баз підхоплюють флаєра під передню частину стопи і використовують руки як платформу для заходу або викиду флаєра вгору без обертання.

Toss (Toss) – викид одного з членів команди вертикально вгору;

Чанта (Chant) – коротка фраза, яку повторюють по меншій мірі 3 рази з метою залучення глядачів до участі в програмі.

Чир (Cheer All Female) – назва номінації, 100 % складу якої – жіночої статі.

Чир (Cheer) – речівка, що передає інформацію; спрямована на досягнення голосового контакту з глядачами.

Чир-Данс (Cheer Dance):

– Назва номінації, в котрій не використовуються такі елементи як: чири, чанти, станти, піраміди, акробатика, засоби агітації.

– Короткий хореографічний блок (обов'язковий елемент програм «Чир», «Чир-Мікс» та «Чир-Данс».

Чир-Мікс(Cheer-Mixed) – назва номінації, у котрій змагаються команди, у складі яких є хоча б один учасник чоловічої статі.

Таблиця 4.7 – Перелік стантів стійок пірамід у черліденгу [4]

Стант/піраміда	Висота	Рівень
Стійка на стегні (Thigh stand) – флаєр, який стоїть на стегнах баз.	1,5	2
Сидячи на плечах (Shoulder sit) – флаєр, який сидить на плечах бази.	1,5	2
Стілець (Chair) – флаєр, який сидить на витягнутих руках бази.	1,5	2
Стійка на плечах (Shoulder stand) – флаєр, який стоїть на плечах бази.	2	2
Елеватор (Elevator) – флаєр, який стоїть на (в) руках бази. (Ноги флаєра знаходяться на рівні плеч бази).	2	2
Екстеншен(Extension) – Флаєр, який стоїть на (в) руках (1–1 або 2–1) баз, а руки основних баз витягнуті над головою.	2,5	3

Запитання для контролю та самоконтролю до розділу 4

1. Що таке чирлідінг?
2. Де і коли зародився чирлідінг?
3. На які 2 основні напрямки можна розділити чирлідінг?
4. У якому році була заснована Міжнародна федерація з чирлідінгу?
5. Де і коли пройшов перший чемпіонат світу з чирлідінгу?
6. Де і коли був організований перший клуб підтримки?
7. Кого називають першим чирлідером?
8. З чим пов'язано народження та розвиток чирлідінгу?
9. Хто винайшов сучасний вініловий помпон та коли?
10. Які країни входять наразі в Європейську асоціацію чирлідінгу?
11. Коли чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні?
12. Хто був першим засновником індустрії груп підтримки?
13. Коли була заснована перша чирлідінгова організація – Національна організація чирлідінг?
14. Коли Всеукраїнська федерація чирлідінгу була офіційно зареєстрована в Україні?
15. Скільки учасників повинно бути у команді чирлідерів?
16. Скільки за часом має бути виступ чирлідерів?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазова Е. С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д., 2005.
2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 420 с.
3. Боляк А. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів / А. Боляк, Н. Боляк // Спортивна наука України. – 2016. № 2 (72). – С. 61–67.
4. Боляк А. А. Чирлідінг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Аукштікальніс. – Київ, 2005. – 82 с.
5. Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг «Радуга», 2005. – 335 с.
6. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 160 с.
7. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
8. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с. : ил. – (Домашний тренер).
9. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с. : ил. – (Домашний тренер).
10. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
11. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. – М. : Феникс, 2007. – 97 с.
12. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
13. Гусев И. Е. Фитнесс: Дневник тренировок / И. Е. Гусев. – Минск : Харвест, 2004. – 224 с.
14. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

15. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г. М. Коваленко. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).

16. Давыдов В. Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес- аэробикой : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова.; ВГАФК. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 204 с.

17. Зинченко И. А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-чирлидеров специализированного этапа подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, А. А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 52–55.

18. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 200 с.

19. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Пер. с англ. М. Котельниковой / Э. Карпей. – М : ФАИР - Прес, 2003. – 368 с.

20. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13–15-річних юнаків у силових видах спорту: навч. посібник // О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Харків. : ХДАФК, 2014. – 106 с.

21. Ким Н. К. Фитнес и аэробика / Н. К. Ким. – М., 2001. – 176 с.

22. Ким Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса Н. К. Ким. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 280 с.

23. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с.

24. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів чирлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково- спортивний вісник : [наук.-теор. Журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75.

25. Крикун Ю. Ю. Особенности развития чирлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, – № 7 – С. 39 – 41.

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

27. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия : (Пер с англ.) / Кеннет Купер. – [2-е изд., доп., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.

28. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

29. Масейнчик А. Н. Чирлидинг для учащихся III–VIII классов общеобразовательных учреждений / А. Н. Масейнчик. – Минск, 2010. – 75 с.

30. Муравйов В. А. Техніка безпеки на заняттях з чирліденгу / В. А. Муравйов, Н. А. Созінова. – М., 2001. – 96 с.

31. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка як засіб різноманіття занять з фізичного виховання) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 45 с.

32. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 33 с.

33. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Вплив атлетичної гімнастики та фітнесу на здоров'я студентської молоді.) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 34 с.

34. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з аеробіки) (для всіх освітніх програм Університету)) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 48 с.

35. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з аеробіки) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 55 с.

36. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методика проведення колового тренування) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 34 с.

37. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – Київ : Олімпійська література, 1998. – 24 с.

38. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 224 с.

39. Робинсон Л. Пилатес – управление телом : уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Фишер Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.

40. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.

Інтернет_ресурси

1. <https://vseosvita.ua/library/sucasni-fizkulturno-ozdorovci-tehnologii-ta-ih-zastosuvanna-u-procesi-fizicnogo-vihovanna-112780.html>
2. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4073/1/Sinica1.pdf>
3. <https://stylus.ua/rael-isakovic-karen-klippinger-anatomiya-pilatesa-illyustrirovannoe-rukovodstvo-p647461c12511.html>
4. <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1763/1/otravenko.pdf>
5. https://www.skyrace.club/files/img/Dzhozef_Pilates.jpg
6. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS4tAj_EXo9GakpRZobpIbNa_Wc_dAFiXyv3A&usqp=CAU
7. <http://eclipse-dance.ru/about.php>
8. <https://var-veka.ru/blog/cherliding.html>
9. <https://shishkinii.wixsite.com>

Електронне навчальне видання

БОРИСЕНКО Наталія Валеріївна,
БЕЗКОРОВАЙНИЙ Дмитро Олександрович,
ЧЕТЧИКОВА Ольга Іванівна

ГРУПОВІ ЖІНОЧІ ЗАНЯТТЯ З ФІТНЕСУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

Підп. до друку 11.05.2021. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 10,6.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: office@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.