

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ІННОВАТИКИ,  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ ТА ІНФРАСТРУКТУРИ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ЧЕРКАС Іван

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент  
групи ФКСм-21  
ЧЕРКАС Іван

Науковий керівник:  
к.біол.н., доцент  
Безпалова Н.М.

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.  
Завідувач кафедри: Гах Р.В.

Тернопіль - 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І МЕТОДІВ КОРЕКЦІЇ ЇЇ ПОРУШЕНЬ</b> .....	6
1.1. Загальне поняття про поставу.....	6
1.2. Види порушень постави.....	9
1.3. Основні причини виникнення дефектів по стави та заходів по їх усуненню.....	11
<b>РОЗДІЛ II. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ</b> .....	36
2.1. Матеріал, методи і організація дослідження в підборі методики корекції порушень постави фізичними вправами та сучасними фітнес- програмами.....	36
2.2. Корируючі вправи та сучасні фітнес -програми при дефектах постави.....	44
2.3. Застосування вправ системи Пілатес для профілактики порушень постави.....	49
<b>РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ЗА ДОПОМОГОЮ АЕРОБІКИ, СТЕП-АЕРОБІКИ І ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС</b> .....	51
3.1. Оцінка даних показників порушень постави у студентів. ....	52
3.2. Оцінка даних показників порушень постави студентів після занять фітнес програмами.....	54
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	66
<b>ДОДАТКИ</b> .....	71

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді.

**Актуальною** є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час. Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів. Система фізичної культури повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь. Вчені багатьох держав відмічають погіршення фізичного розвитку молоді. Фізіологічна норма хребта спостерігається у 50% молодих людей. У решти виявлено порушення постави, деформації хребта, грудної клітки і стопи, незадовільний розвиток схематичних м'язів і т.п. Можна виділити три групи студентів (акселерати, медіанти і ретарданти), які вимагають принципово різного підходу в дозуванні і підборі фізичних вправ.

Формування постави (і її зміни) починається ще в період раннього дитинства. Шкільний вік – найбільш сприятливий період у житті людини, коли в неї формується правильна постава. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості. Так, у дітей достатевого дозрівання особливого виражений поперековий лордоз, у юнаків нерідко буває надмірний кіфоз у грудному відділі хребта. Якщо не вжити заходів у шкільному віці, проблема порушення постави переходить у старший вік і виправити її після статевого дозрівання буде дуже складно. Формування постави знаходиться в прямій залежності від

раціонального рухового і гігієнічного режиму. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Тому, в більшості випадків, порушення постави є набутим. Найбільш часто ці відхилення зустрічаються у людей астеничної будови тіла, фізично слабо розвинутих. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної кістки, ослабленню всього організму і вимагає своєчасного лікування (корекції).

На сьогодні існує безліч методик, фітнес - програм щодо профілактики та корекції постави, і однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у тренувальний процес є гімнастика пілатес, яка недостатньо вивчена і майже не впроваджується у практику оздоровчої фізичної культури у навчальних закладах, реабілітаційних центрах тощо. Однією з найбільш простих, доступних програм вважають систему вправ пілатес [1, 3, 4, 6, 7, 9, 11].

Пілатес - це безпечна програма вправ без силового, інтенсивного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити великі (поверхневі) а також власні (глибокі) м'язи [5, 6, 9, 11].

Система Пілатес відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес розвиває амплітуду рухів у суглобах, а значить гнучкість, еластичність зв'язок, силу, координацію, витривалість, стабілізує психіку. Але головна відмінність пілатеса від всіх інших видів - зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. Всі вправи виконуються із спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. При виконанні вправ пілатес велика увага приділяється диханню, положенню хребта, тазу, вчить відчувати своє тіло. У пілатесі вправи продумані так щоб, практично всі м'язи були задіяні в роботі, а навантаження рівномірно розподілялося на весь опорно-руховий апарат [2, 10, 12, 22, 23].

Аеробіка. Як і будь-яка науково обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності тощо. Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби: приставні з підніманням колін, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади, тощо. Використання цих вправ у різних комбінаціях у поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять.

Степ-аеробіка. Степ – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10 до 20 см. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. Такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

Тому питання профілактики і корекції порушень постави за допомогою фітнес - програм, та включення їх у практику занять з фізичної культури у навчальних закладах є актуальним на сьогоднішній день.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що результати моніторингу постави і рівня здоров'я студентів I-II курсів за допомогою фітнес – програм та комплексів вправ пілатес сприяють забезпеченню необхідної рухової активності спрямованої на оздоровлення організму.

**Об'єкт дослідження.** Застосування комплексів фізичних вправ системи пілатес, аеробіки та степ-аеробіки.

**Предмет дослідження.** Режим рухової активності, корекція і профілактика постави студентів I-II курсів за допомогою вправ системи пілатес, аеробіки та степ-аеробіки в умовах закладу вищої освіти.

Враховуючи викладене, **метою** нашої магістерської роботи було провести теоретичне і експериментальне дослідження профілактики і корекції дефектів постави у студентів засобами фітнес - програм та системи пілатес.

**Завданням** даної роботи є:

1. Проаналізувати проблему порушень постави на основі наукових досліджень.
2. Вивчити стан деформацій хребта студентів Західноукраїнського національного університету.
3. Розробити та впровадити в навчальний процес з фізичної культури, тренувальних занять з різних спеціалізацій комплекси вправ гімнастики пілатес, аеробіки та степ-аеробіки у Західноукраїнському національному університеті.

**Наукова новизна:** Розроблено комплекси вправ системи Пілатес.

**Практичне значення:** включення фітнес - програм у практичні заняття з фізичної культури у навчальних закладах, у тренувальні заняття з різних видів спорту для профілактики і корекції порушень постави.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І МЕТОДІВ КОРЕКЦІЇ ЇЇ ПОРУШЕНЬ

Постава - це звична, невимушена поза людини в стані спокою і під час рухів, манера триматися стоячи і сидячи, при якому зберігаються фізіологічні вигини хребта із симетричним розташуванням голови, тулуба, тазу, верхніх і нижніх кінцівок, вона не передається у спадок, її формують в родині, дитячому закладі, в побуті й на роботі. Неправильна постава, ще в дитинстві, зумовлює розвиток різних захворювань, що впливає на моральний і психічний стан людини. Найбільшу роль у формуванні постави відіграють хребет і таз. Крім того, мають значення зріст, вага тіла, окремі розміри тіла, ступінь розвитку м'язів, підшкірного жирового шару та ін.

#### 1.1. Загальне поняття про поставу

Правильно сформований хребет має чотири фізіологічні вигини у сагітальній площині – шийний і поперековий лордоз, – грудний і крижово-куприковий кіфози. Фізіологічні вигини хребта формуються в процесі росту і розвитку людини. Вони допомагають зберігати рівновагу, пом'якшують поштовхи і струси при рухах, виконують амортизаційні функції. В процесі вікового розвитку фізіологічні вигини можуть змінюватися в залежності від кута нахилу таза і сили м'язів, що оточують хребет. Це дозволяє впливати на формування вигинів спеціально підібраними фізичними вправами.

Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, підборіддя злегка припідняте, плечі розвернуті, лінії надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки притиснуті до тулуба, її кути

розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні. [8, 15, 18]. Правильна постава сьогодні являється не лише вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Ця риса високого професіоналізму в багатьох видах діяльності. Якщо в молодшому шкільному і підлітковому віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку в дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Формуванню і корекції постави завжди надавалася особлива увага. Великого значення надавали їй в художній літературі. Зокрема, Л.М.Толстой, щоб підкреслити красу Анни Кареніної, наділив її гордою поставою і особливим, властивим лише їй вмінню рухатися, нахилом плечей і постановкою голови. А. Блок в поняття „постава” вклав не лише емоційний настрій, але і показав спеціальну суть подій того часу:

*„ – Підтримай свою поставу!*

*Над собою тримай контроль!*

*Не такий сьогодні час,*

*Щоб няньчись з тобою!”*

З цих прикладів виходить, що під змістом „постава” виражені зовсім різні поняття. В першому випадку мова іде про красу тілесної будови жінки, а в другому – про душевний склад людини. А загалом постава у багатьох словниках практикується як зовнішність, манера себе тримати.

Красива постава, красива манера тримати своє тіло, як і всі наші уміння, звички, створюється за допомогою виховання, навчання і тренування. Причому тренування при цьому довгі і постійні. Можна задати питання: „чому при виробленні правильної постави вимагається довга і систематична робота?”

Справа в тому, що поза правильної постави для нетренованої людини дуже втомлююча. Для її підтримування на протязі довгого часу (наприклад, на протязі цілого дня) треба мати не лише достатню культуру м'язів тіла. Треба ще



мати достатній запас міцності – достатній запас тренованості тих м'язів, які тримають тіло в позі правильної постави.

Правильну поставу відносно легко зустрічати в русі, в ходьбі. Але при довгому статичному положенні тіла, стоячи або сидячи, зберігати правильну поставу надзвичайно важко навіть для людей, які займаються спортом. Одним із заходів того, що „пряма” стійка в позі правильної постави втомлююча для тривалого статичного положення тіла, можуть служити рекомендації художників і натуралістів. Пози правильної постави, пози „прямої” стійки для натуралістів використовуються дуже рідко і лише з метою, щоб познайомити учнів з формами і пропорціями фігури людини. Для тривалих стадій рекомендується вибирати лише стійкі і невимушені пози – в такому положенні людина може знаходитися протягом тривалого часу

За еталон красивої постави зазвичай приймають поставу балерини, на формування якої відводиться багато років наполегливої праці.

Відомо, що характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета. У нормі хребет має 4 намірних вигини. Шийний і поперековий вигини виступають вперед, а грудний і крижовий спрямовані назад. У людей з правильною поставою грудна клітка випукла, плечі злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова тримається прямо, коліно випрямлені, руки вільно опущені вниз. Рис. 1. [29, 28, 32,].

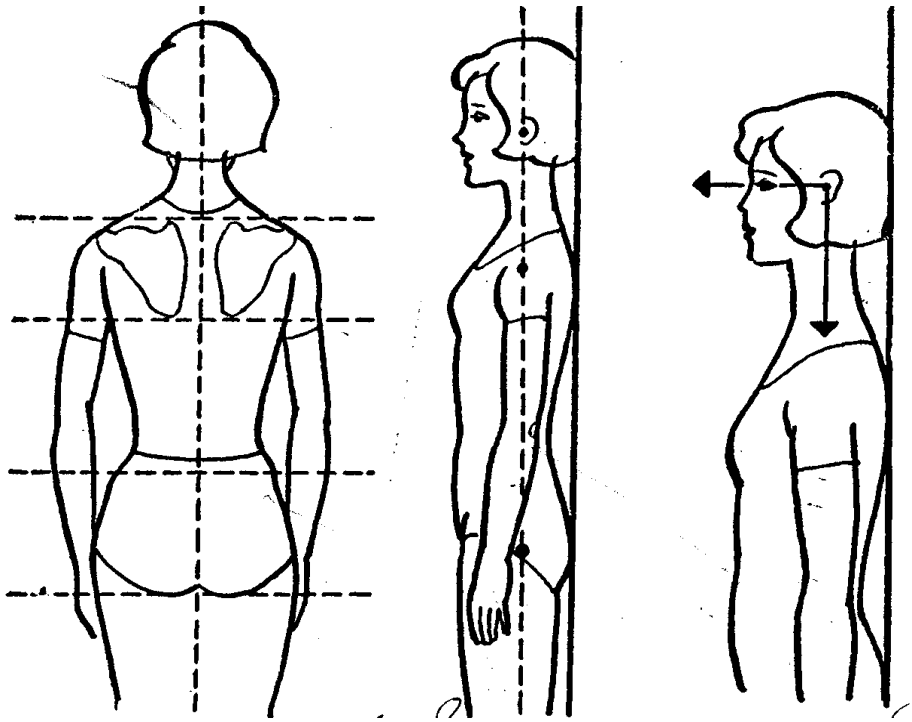


Рис. 1. Правильна постава

Людина з правильною поставою тримає вільно, не вимушено, без напруження, але й без розслаблення. У сагітальній площині вісь ваги тіла проходить від середини тім'я, пересікає зовнішню мочу вуха, середину культового суглоба і закінчується майже на середині стопи. На формування постави впливають такі чинники, як стан здоров'я, спосіб життя і різні звички. Щоб постава була правильною, її треба „виховувати” з дитинства, прищеплювати певні звички як у побуті, так і в школі, під час занять, праці, ігор і т.д. Стежити за поставою треба протягом усього життя, особливу увагу слід звертати на це в дитячому віці, в період інтенсивного росту тіла.

Отже, постава залежить від форми й гнучкості хребта, кута нахилу таза, положення голови, плечового пояса, від стану м'язів, зв'язок, нервової системи, зору тощо.

## 1.2. Види порушення постави

Розрізняють патологічні постави в сагітальній і фронтальній площинах. Перші виявляються при огляді пацієнта в профіль, другі – при огляді з передньої і задньої поверхні тулуба.[8, 36, 38, 48, 51, 60].

Патологічні постави в сагітальній площині.

1. Кругла спина – це фізіологічне збільшення грудних хребців, зменшення шийного і поперекового лордозів. Мускулатура спини слабка, розтягнена. Грудна клітка недорозвинена, запала, плечі звисають вперед, лопатки виділяються, живіт випуклий. Функції органів дихання і серця утруднені.

2. Сутулуватість або кіфотична схема характеризується дуже вираженим кіфозом грудного відділу хребта. Інші відділи хребта і кут нахилу таза не мають відхилень від норми. Грудна клітка запала, лопатки виділяються, плечі виступають уперед, голова нахилена вперед.

3. Сідловидна, або лордотична спина характеризується збільшенням норми поперековим лордозом - квадратні м'язи поперека вкорочені, м'язи передньої стінки живота розтягнуті, кут нахилу таза збільшений.

4. Кругло-вгнута спина – характеризується збільшенням всіх вигинів хребта і нахилу таза. Голова та живіт виведені вперед, сідниці різко випнуті назад, грудна клітка запала, талія дещо вкорочена. Все це негативно впливає на діяльність органів дихання, серцево-судинної системи і шлунково-кишковий тракт.

5. Плоска спина характеризується недорозвиненням усіх фізіологічних вигинів хребта. Всі вони ніби згладжені, хребет витягнутий, кут нахилу таза зменшений, живіт втягнений, сідниці надмірно витягнуті назад, передньо-задній розмір грудної клітки зменшений, поперечний – збільшений. Дитина тримається напружено, підкреслено прямо, рухи її незграбні [52].

Патологічна постава у фронтальній площині.

1. Коса спина, або так звана сколіотична постава, виникає внаслідок асиметричного положення плечового пояса і таза, тобто при різній довжині ніг або косому положенні таза, а також при неправильній позі школяра за партою чи столом (одне плече вище другого). Якщо не вживати заходів для корекції постави, то можуть наступити структурні зміни у міжхребцевих дисках, в кістковій тканині, які характерні для сколіозу.

### 1.3. Основні причини виникнення дефектів постави та заходів по їх усуненню

Основними причинами, які призводять до порушень постави є:

- незадовільний загальний гігієнічний режим;
- відсутність прогулянок;
- неправильний режим харчування;
- недостатній сон.

Найбільше порушується постава у малорухливих та лінивих людей. „Ніщо так не руйнує і не виснажує людину, як тривала фізична бездіяльність” – цю мудру думку висловив відомий грецький філософ Аристотель. Усе це може призвести до серйозних порушень постави, формування якої вимагає постійної уваги до неї. Зрозуміло, що чим швидше виявлені дефекти постави, тим більшого успіху можна домогтися в їх усуненні. Попередити порушення постави значно легше, ніж їх лікувати.

Важливе значення для формування правильної постави і для профілактики її порушень має активний руховий режим людини. Потреба в рухах – це одна із основних фізіологічних особливостей організму людини, необхідна передумова для всебічного його розвитку. Без активних фізичних вправ неможливий ріст, розвиток та зміцнення м'язової тканини, зв'язок кісток скелета людини. Тому, починаючи зі шкільного віку, у навчально-виховному процесі та в повсякденному житті, необхідно вживати заходи, спрямовані

профілактику та усунення порушень постави у людини. Як тільки дитина починає сидати, вставати на ноги, намагається ходити, у неї поступово виробляється здатність зберігати визначене положення тіла в спокої і в русі. Ось чому з самого раннього дитинства велике значення має встановлення правильного рухового режиму, який забезпечує хороший розвиток кісткового апарату і нервово-м'язової системи, що відіграє провідну роль в утриманні голови і тулуба в прямому положенні [37].

Дефекти постави, викривлення хребта можуть виникнути ще в грудному віці, коли в кістковій системі дитини є ще багато не окостенілої (хрящової) тканини.

Основні причини їх порушень:

- загальний недостатній розвиток мускулатури (слабкість м'язів);
- нерівномірний розвиток м'язів спини, живота, стегон, м'язів, що утримують хребет в правильному положенні;
- хворий, ослаблений організм дитини;
- незадовільний загальний режим її життя (пасивний відпочинок, недостатній руховий режим, короткий, переривчастий сон);
- занадто м'яка постіль;
- неправильний режим харчування.

З дитинства слід прищеплювати звичку дотримуватись пози під час навчальних занять, у праці та повсякденному житті. Правильна, струнка постава має велике значення не тільки з естетичної точки зору. А ще в тому, що створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної систем, органів травлення, добре впливає на самопочуття людини.

Багаторічний досвід свідчить, що найчастіше порушення постави проходить в дитячому віці і найбільша кількість порушень припадає на учнів 1-7 класів. Причини таких порушень бувають різні. Порушення постави (звичка сидіти на стільці на нозі, закладеній під себе, довге стояння на одній нозі з перенесенням на неї всієї маси тіла, в той час, як інша нога служить лише для легкої опори, звичка довго лежати на одному боці, підперши голову долонями,

при лежанні на боці на м'якій постелі і високій подушці, носіння портфеля, сумки і ін., в одній і тій же руці, або на одному плечі та інші засвоєні з дитинства звички залишаються вже в дорослому віці.

Деякі вчені [ 8, 18, 30, 34, 40, 58] вказують, що дефекти в поставі виникають при неправильному чи незручному положенні тіла під час ходьби, сидіння за столом або партою, перед компютером чи гаджетом, непристосованими до росту школяра, або довготривалому положенні.

Для того, щоб уникнути дефектів постави, починаючи з шкільного віку необхідно виконувати такі вимоги:

- дитина повинна стояти, спираючись рівномірно на обидві ноги;
- тулуб і голову слід тримати прямо, грудну клітку злегка розгорнути, плечі трохи відвести назад, руки невимушено опущені, ноги в колінах і суглобах випрямлені;
- при ходьбі тулуб тримати рівно, голову донизу не нахиляти;
- важку ношу періодично носити, то в правій, то в лівій руках;
- в школі або дома за столом слід сидіти так, щоб ноги стояли вільно на підлозі, або на підставці, тулуб трохи нахилений вперед, руки з розведеними в сторону ліктями.

Відстань очей від книги повинна дорівнювати довжині передпліччя (від ліктів до кінців пальців), грудна клітка не повинна торкатися краю стола. Освітлення повинно бути таким, щоб дитина при правильному положенні тіла могла чітко бачити написане. Їх періодично пересаджують з однієї сторони класу на іншу.

Формуванню постави сприяють систематичні заняття фізкультурою і спортом, які є надійним засобом досягнення фізичної досконалості і краси тіла. Неабияк зміцнюють організм і формують правильну поставу щоденне виконання ранкової гімнастики з наступним обливанням холодною водою та обтиранням, різноманітні рухливі ігри і особливо плавання. Слід також враховувати, що на формування правильної постави у молодих людей позитивно впливають й інші фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів

живота і ніг, катання на лижах, ковзанах, прогулянки на свіжому повітрі, туристичні походи, а також заняття фітнесом, ритмічною гімнастикою, вправами пілатес, аеробікою, степ-аеробікою. тощо. На сьогодні широкої популярності набувають різновиди фітнес-програм. Слово «фітнес» походить від англ. «fitness», що перекладається як «придатність, готовність, відповідність, підготовленість, натренованість» та означає: «здоровий спосіб життя, належний фізичний стан, якого досягають за допомогою спеціальних вправ, активного руху, збалансованого харчування, відмови від куріння, наркотиків та зловживання алкоголем».

Деякі дослідники [17, 20, 21, 27] фітнес розглядають з одного боку як оптимальний фізичний стан та низький рівень розвитку захворювань, а з іншого – як рухова активність, спеціально організована у формі фітнес-програм. Фітнес-програми можуть мати як оздоровчу спрямованість (підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості людини), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей для демонстрації високих спортивних досягнень. У першому випадку – це оздоровчий фітнес, у другому – фітнес як вид спорту. Оздоровчий фітнес розглядається як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання тими, що займаються, фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення їх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на тренувальних заняттях та з фізичного виховання у навчальних закладах освіти для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм. Система фізичної культури повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь.

Сучасним і досить дієвим засобом для корекції постави та профілактики деформацій хребта є фітнес – програми.

Для студентів, які мають порушення постави, двох занять фізичної культури на тиждень замало. Тому вони повинні виконувати спеціальні корегувальні вправи та вправи з фітнес-програм в домашніх умовах. Основним засобом формування правильної постави та її корекції є застосування двох груп вправ, які можуть використовуватись як самі по собі, а також включатися до занять з аеробіки, – це загально - розвиваючі та спеціальні корегувальні вправи. До загально розвиваючих належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла [33, 41, 42, 43].

До спеціальних належать корегуючі вправи, які включені у заняття з аеробіки, фітнес-аеробіки, до комплексу вправ пілатес, сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень:

- вправи біля вертикальної площини;
- вправи на балансування, носіння вантажу на голові;
- вправи на збереження рівноваги.

Щоб попередити порушення постави, корегуючі вправи слід включати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, у аеробіку і степ-аеробіку, пілатес тощо. Ранкова гімнастика триває 15-20хв., спеціальні заняття аеробікою і степ-аеробікою, пілатес можуть тривати 1 годину.

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою групою дослідників у сфері спортивної медицини, фахівців з фізичного виховання та спорту [35, 37, 44, 46, 53, 59] великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами. Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та вдосконалення будови тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості. Фітнес - програма – організована послідовність діяльності, яка спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені: види



рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді (аквафітнес); рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції. Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок в до- і післяродовому періоді; людей з високим ризиком захворювань; для людей з особливими потребами; програми корекції маси тіла.

Сьогодні у світі багато людей розуміють проблему гіпокінезії, знають її наслідки, тому на сьогоднішній час у світі розвиваються і впроваджуються у практику все нові і нові види спорту і оздоровчі заняття. Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером аеробні танці, вправи на тренажерах. К. Купер науково обґрунтував програми аеробіки (ходьби і бігу), що викликало інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, одноборств тощо. Це зумовило зміну спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо. У сфері фітнес - індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу. Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнеспрограми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створених

фітнес-програм практично не обмежена. Різноманіття фітнес - програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу, розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості), зменшенні маси тіла, зміцненню м'язів, корекції постави, зменшення захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем, тощо. Структура фітнес-програм може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка, тренування та заключна частина – вправи на відновлення організму людини.

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг. Науковими дослідженнями та практичними виконавцями авторами [54, 58] доведено, що стретчинг-вправи повинні бути організовані після основної розминки, закінчення тренування на витривалість або силу, а також у вигляді самостійного заняття. Основні чинники, що визначають створення нових фітнес-програм: результати наукових досліджень з проблем рухової активності; поява нового спортивного інвентаря та обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо); ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесу. Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес - індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентаря, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів, тренерів оздоровчого фітнесу.

Сучасні напрямки фітнесу. Сьогодні у світі нараховується величезна кількість фітнес-програм. Фітнес з елементами бойових видів спорту Тай-бо і кі-бо. Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені

елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги. Автором цієї інтенсивної фітнес-програми є семиразовий чемпіон світу з карате, володар чорного поясу сьомого ступеня з таеквондо, чемпіон США з боксу Біллі Бленкс. Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом у роботу включаються майже всі великі групи м'язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу. Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту. У технічний арсенал занять цього напрямку входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загальнорозвиваючі вправи. Тренування достатньо проводити два рази на тиждень. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічно і фізично складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню. У процесі занять тай-бо освоюються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Оскільки заняття проводяться під енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми. Заняття тай-бо потрібно починати з розминки, яка розігріває, готує м'язи до роботи. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час занять тай-бо, зростають до кінця тренування. Перші результати занять тай-бо можна помітити вже після двох тижнів регулярних тренувань. Щоб оволодіти деякими бойовими навичками, вивчити бойові рухи, потрібно більше часу. Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для

збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару. Тай-бо не є травмонебезпечним, тому що не передбачає контактний бій. Важливим елементом під час занять тай-бо є навчившись правильно дихати. Дуже схожа на тай-бо програма – Кі-бо, вона включає ще й прийоми карате.

Аеробіка. Як і будь - яка науково обґрунтована система фізичних вправ базується на основних педагогічних принципах: індивідуалізації, поступовості, доступності тощо. Так, в базовій аеробіці категорично не можна виконувати ряд вправ, що негативно впливають на опорно-руховий апарат, як, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта тощо. Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні – step-touch, з підніманням колін – knee-up), підскоки і стрибки (skipping, 26 jumping-jack, power-jump), махи ногами (kick), присідання (squat), випади (lunge). Використання цих вправ у різних комбінаціях у поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять. Базова аеробіка — це поєднання загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, що виконуються без пауз відпочинку (потоким методом) під музичний супровід, на пульсі 120-160 ударів за хвилину. При цьому широко застосовуються різноманітні обтяження, гантелі, еспандери, різні гумові амортизатори. Фахівці виділяють аеробіку з низьким, середнім і високим рівнем навантаження. При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, другий – проміжний варіант, третій – для підготовлених. Перший варіант техніки – це низькоударне навантаження. Він означає, що нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі. Як різновид цього виду техніки існує складний елемент, при цьому вся підошва хоч би однієї ноги постійно знаходиться у контакті з підлогою. Базова (класична) аеробіка із використанням

великої кількості бігових вправ, стрибків, підскоків. Підвищується темп виконання рухів, ускладнюється хореографія, подовжуються композиції. Техніка виконання основних рухів характеризується короткочасним відривом двох стоп від підлоги (невелика фаза польоту). У хореографічній композиції включені вправи з великою амплітудою рухів, які виконуються у швидкому темпі, швидкі зміни положення тіла, а також елементи техніки, що дає додаткове навантаження на м'язи за рахунок зменшення згинання у суглобах. Рівень енерговитрат при такій інтенсивності роботи складає 60% і вище від максимального споживання кисню (МСК). У фітнес програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет досить велике. Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками: Терра-аеробіка. Терра-аеробіка – напрямок оздоровчого фітнесу, за останні десятиліття став популярним у Європі та Америці. Терра-аеробіка заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхаразом і фізіотерапевтом зі Швейцарії Д. Шмідтом. Терра-аеробіка представляє собою високоінтенсивне кардіотренування. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами силового характеру і стретчингом. Збільшення тренування досягається за рахунок використання спеціального набору резинових джгутів – террабанда, які кріпляться одночасно на руках і ногах в людей, що займаються, створюючи єдину взаємопов'язану систему. Заняття сприяють комплексному впливу на організм, зменшення маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій. Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і фізичного навантаження. За рахунок виконання вправ під музику урізноманітнюється хореографія, створюється сприятливий емоційний фон. Обладнання для занять терра-аеробікою недороге, компактне та надійне. Суттєвою перевагою терра-аеробіки є можливість індивідуального підходу, врахування фізичних можливостей людей, які займаються, або їх ростові особливості. Тривалість такого заняття становить 45 хвилин, три рази на тиждень.

Кенгуру-аеробіка. Оздоровче тренування спеціальному взутті – «іксолоперс» (XO-Lopers), в якому пружня пластина прикріплена до підошви черевик. Цей вид фітнесу особливо популярний серед молоді. Відомо, що під час бігу та стрибків на організм людини діє ударна сила, яка в два рази більша за масу тіла. Тільки 25% енергії цієї дії використовують м'язи для роботи, а 75% припадає на хребет і суглоби. Особлива конструкція взуття дозволяє зменшити навантаження на кульшові, колінні, хребтові суглоби, але вимагає від учасників цієї фітнес-програми добре розвиненої координації рухів, відчуття рівноваги. Загальна інтенсивність заняття Кенгуру-аеробікою вимагає попередньої спеціальної підготовка.

Слайд-аеробіка. Слайд – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напрямку з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді є високоефективним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-судинну та дихальну системи, координацію і рівновагу, сприяють розвитку сили. З урахуванням атлетичного стилю занять тренування можуть проходити за двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, такі заняття можуть проходити без музичного супроводу з темпом ковзання 30уд/хв; ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій і танцювальних рухів, з темпом від 130 до 145уд/хв. Базові кроки повторюють структуру основних кроків. Основним типом рухів є переміщення тіла у різному положенні за рахунок ковзання.

Степ-аеробіка. Степ – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи висотою від 10 до 20см. яку можна регулювати. Платформа виготовляється із цупкого поліетиленового каркасу, який витримує навантаження біля 600 кг і дозволяє виконувати кроки, підскоки в різних напрямках. У партерній частині заняття платформу зручно використовувати для розвитку сили. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки і танцювальні вправи. Такі рухи доступні практично всім віковим категоріям людей. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. В

одній групі одночасно можуть займатися люди з різним рівнем підготовленості, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним. При роботі на степ-платформах необхідно дотримуватись певних правил безпеки, які забезпечують безпеку травмування на заняттях. Ці правила стосуються висоти степ-платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і вниз, рухів руками, музики тощо. Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. Використання платформи є дуже ефективним для тренування сили. Структура такого заняття майже не відрізняється від звичайної аеробіки. У підготовчу частину включають базові кроки і вправи динамічного стретчингу. В основній частині заняття вивчають комбінацію більш складніших кроків і переміщень, а також виконують вправи на розвиток сили всіх м'язових груп з використанням степ-платформи. Вправи статичного стретчингу виконують у заключній частині заняття.

Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Скіпінг аеробіка – популярна завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, успішному розвитку координації рухів, швидкості. Застосовується на заняттях з дітьми різного віку, підлітками, на тренувальних заняттях з різних видів спорту, уроках фізичної культури, спільних заняттях дітей і батьків у домашніх умовах. Проведення занять під музику значно підвищує інтерес до заняття, а використання різноманітних комбінацій і композицій ефектно на показових виступах, конкурсах, фестивалях і змаганнях. Популярність цього виду фітнесу привела до створення всесвітньої федерації World Rope skipping Federation. Основним змістом заняття зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально і групою. Використовують прості акробатичні елементи. Використання різної довжини скакалки: короткої, довгої, двох довгих визначає специфіку та інтенсивність навантаження.

Танцювальна аеробіка. Танцювальна аеробіка – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі види аеробіки танцювального напрямку: фанк, хіп-хоп – специфічний вид, в

якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з сучасних танців фанк, хіп-хоп. У фанк - аеробіці всі вправи виконуються в положенні стоячи, виключаються елементи для розвитку м'язової сили і витривалості, проте мають місце експресивність рухів на відміну від заданості і чіткості виконання елементів традиційної аеробіки; сіті-джем-аеробіка (негритянський стиль «сіті джем»); латина-аеробіка, сальса – з елементами латиноамериканських танців; афро-джаз-аеробіка – з елементами африканських танців; боді балет – побудована на елементах базової аеробіки у поєднанні з елементами класичного танцю; джаз, модерн – з амплітудними рухами вільної пластики; рівер дане – з елементами ірландських танців. Яскраво вираженою рисою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка дуже приваблива, емоційна і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини.

Силова гімнастика Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо. Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, м'язів верхньої частини тіла та м'язів черевного пресу, тривалістю 60 хвилин. Заняття включає розминку, основну і заключну частини.

АВТ. Заняття, спрямоване на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин.

Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20кг.) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. З'явився в Новій Зеландії та Австралії. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров'я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силовой аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес заняття. Після закінчення першого курсу, який триває 3 місяці, «пампери» переходять



до наступного. Існує початковий курс – «технічний памп» – це півгодинний курс з метою ознайомлення з логікою занять і освоєнням техніки. За годину витрачається 350-500 кіло-калорій. Це заняття високої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів ніг, спини, сідничних і пресу.

Циклічний фітнес. Група аеробних програм, де в основному використовуються циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різноманітними гімнастичними рухами рук та тулуба. Перш за все це сайклінг – аеробний фітнес, що завоював велику популярність у світі. Американський велосипедист Джоні Голдберг розробив систему тренування, яку він назвав спінінг (Spinning) або (Cycling) сайклінг. Він створив полегшений велосипед, який можна використовувати в закритих приміщеннях. Приблизно 45хв. (для підготовлених 90хв.) безперервного тренування на велосипеді під музику з різноманітними гімнастичними рухами.

Сайклінг – це високоінтенсивне кардіотренування на статичному велосипеді. Фітнес на велосипеді незамінний для людей, які страждають зайвою вагою: сайкл розвантажує суглоби і чудово позбавляє зайвої маси тіла, підвищує витривалість, розвиває м'язи ніг, тренує серцево-судинну та дихальну системи, регулює обмін речовин. Спеціально підібрана музика регулює інтенсивність тренування. Сайклінг – це хороший вид тренувань для тих, хто не любить танцювальних елементів, але кому необхідне фізичне навантаження.

Сьогодні у світі спорту і фізичної культури розроблені програми, в яких використовуються тренажери для греблі та бігові доріжки, які дозволяють дозувати навантаження впливаючи в основному на серцево-судинну і дихальну системи та організм в цілому. Великої популярності набув циклічний фітнес серед чоловіків Концерт – фітнес-тренування на гребному тренажері під музику. Усе частіше на практиці зустрічається комплексний підхід до створення фітнес-програм, що отримали в США назву верса-трейнін. До найбільш розповсюджених варіантів відноситься таке сполучення: основна форма – 20хв. аеробного тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, 20хв. – силових вправ для сили та силової витривалості, 20хв. – стретчинг для розвитку

гнучкості. Особливе місце в напрямках оздоровчого фітнесу займає інтервальне тренування. У ньому відбувається чергування фізичних вправ на силу та витривалість навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними або активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє розвивати такі фізичні якості, як силу, гнучкість і витривалість. Інтервальне тренування спрямоване на зміцнення основних груп м'язів і триває 60хв. Їх особливістю є чергування через певний часовий проміжок інтервалів витривалості і сили, що дозволяє розвивати серцево-судинну та дихальну системи і силову витривалість. Тренування складається з розминки, основної і заключної частин. Розрізняють наступні види тренувань: тотал боді воркаут і степ-інтервал: Total Body Workout. Чергування фрагментів відбувається через 3-5хв. Вправи на витривалість включають рухи з великою амплітудою, стрибки, біг, змінюються вправами на силу, причому за один підхід тренується тільки одна група м'язів; Step-interval. Тренування проводиться з використанням степ-платформи. Зміна виконання вправ здійснюється через кожні 10-12хв. Для силової підготовки характерне виконання за один фрагмент двох груп м'язів. У роботу включаються м'язи-антагоністи (м'язи, які виконують протилежну роботу). Таким чином, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку та йде процес відновлення, у роботу вступає інша група. В основі цієї фітнес-програми лежить також одна з організаційних форм фізичної підготовки, розробленої в спорті - колове тренування яке передбачає проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового оздоровчого тренування – виховання сили, силової витривалості та загальної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою спортивного інвентаря, так і без нього. Використовуючи 5-7 різних станцій для розвитку сили м'язів, гнучкості та витривалості. Switching. Switching у перекладі з англійського означає «зміна», «перемикання». По суті

це групове колове тренування, що є чергуванням навантаження силового характеру і витривалості. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи. Світчинг-тренажери призначені для тренування як чоловіків, так і жінок. Вправи на них виконуються в положенні стоячи або при ходьбі на місці, а це означає, що, навантажуючи ті або інші м'язи, паралельно вони впливають на кістки та суглоби і поліпшується робота серцево-судинної і дихальної систем, обмін речовин, підсилено працює видільна система (шкіра). Тренування починається з розминки. В основній частині під керівництвом тренера відбуваються переходи від одного тренажера до іншого, на яких виконуються по 2-3 підходи кожної вправи. У перервах можна змінити навантаження на степ-аеробіку або стрибки на скакалці. Вправи на витривалість за рахунок високої інтенсивності допомагають утримувати в нормі, або знижують ЧСС, АТ, забезпечують правильну поставу, збільшують витрату ккалорій, зменшують вагу за рахунок розщеплення жиру. Закінчується заняття традиційним стретчингом. Тривалість заняття світчингом – 45хв.

Фітбол-тренування. Фітбол – фітнес-програма у якій використовуються спеціальні гумові м'ячів великого розміру (фітбол – із міцної резини, який витримує вагу до 300 кг, об'єм м'яча 45-65 см). У Фітбол-тренуванні виконують різні рухи і статичні пози з опорою на фітбольний м'яч діаметром від 45см (дитячий варіант) до 85см, призначений для людей із зростом більше 190см. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну, дихальну системи, вестибулярний апарат. Фізичні вправи виконують у різному положенні: сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, фіксуючи м'яч, можна змінювати вихідні положення і виконувати вправи на різні м'язові групи. Фітболи вносять різноманітність у заняття (вправи пилатес), їх використовують в системі оздоровчих занять і для лікування людей, наприклад, із захворюваннями хребта, ДЦП, тощо. Однією із відмінностей фітбол-заняття є вправи на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів.

Для занять фітболом потрібен музичний супровід, в якому темп музики може змінюватись в залежності від фізичного розвитку людини.

BOSU BOSU – отримав свою назву на честь тренажера – BOSU BALANCE TRAINER: пластикової платформи діаметром близько 63см, з двома ручками біля підстави і гумовий купол-півсфера заввишки приблизно 30см. Залежно від рівня підготовки і типу навантаження пружність купола збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований з боку платформи. Сам тренажер використовують з обох боків: півсферою вгору або вниз. Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші за звичайні силові заняття, оскільки пов'язані з розвитком координаційних здібностей за участю дрібних м'язів-стабілізаторів. BOSU розвиває вестибулярний апарат, силу, спритність, гнучкість, координацію, покращує поставу. Спеціальної підготовки для занять не вимагається, проте засвоєння вправ проходить поступово. Тип вправ схожий зі степом, багато нескладних за хореографією комбінацій. Тренер будує заняття, виходячи з віку і рівня фізичної підготовленості людини. У фітнес-програму для початківців, людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами, не включаються складні рухи та стрибки. Це легкий варіант тренування серцево-судинної системи, оскільки м'яка поверхня зменшує навантаження на суглоби. Прототип BOSU з'явився в кінці 1999 року і призначався для професійних спортсменів. На подібних тренажерах займаються спортсмени світу - волейболісти, хокеїсти, гірськолижники і сноубордисти. На занятті основне навантаження припадає на гомілково-ступні суглоби. На початковому етапі занять рекомендується середній темп без різких рухів. На тренажері BOSU можна виконувати вправи силового характеру і на витривалість, стретчинг, інтервальне тренування. Для занять краще використовувати спеціальні високі кросівки для підтримки суглобів стопи з пористою підошвою.

Коригуючі вправи та вправи системи Пілатес при дефектах постави.

Останнім часом великої популярності набуває напрямок фітнесу девізом якого є «mind and body», тобто «розумне тіло». Pilates (пілатес) Пілатес –

широко відома і популярна в усьому світі система вправ. Одним із засновників нової методики був американський спортсмен-аматор Йозеф Хуберт Пілатес [30, 49, 50, 53].

Американець німецького походження Йозеф Хуберт Пілатес народився в 1880 році в маленькому містечку неподалік від Дюссельдорфа. Як і всі діти того часу, він перехворів на рахіт, астму. З десятирічного віку маленький Йозеф почав робити гімнастичні вправи. Сам хлопчик був дуже крихким і слабким, але завдяки регулярним заняттям до п'ятнадцяти років він накачав таку мускулатуру, про яку міг мріяти будь-який дорослий. Його навіть запропонували бути моделлю для анатомічних малюнків. Пілатес займався різними видами спорту, популярними на той час - греко-римською боротьбою, плаванням і боксом. У віці 32 років "Джо" емігрував до Англії і навчав там детективів Скотланд Ярду боксу і боротьбі. На початку Першої світової війни Джозеф Пілатес потрапив у полон, але і там він продовжував активно тренуватися і навчати своїх побратимів. Пілатесом була розроблена програма тренувань. Для тренувань він застосовував різні предмети, які можна було знайти у в'язниці. Після полону Джозеф Пілатес покинув Англію, недовгий час побув у Німеччині і емігрував в 1923 році до Америки. Через два роки він уклав шлюб з медичною сестрою на ім'я Клара. Незабаром Йозеф Пілатес відкрив першу студію тренувань. Студія перебувала в будівлі міського Нью-Йоркського центру балету. Пілатес розробив програми для танцюристів, незабаром переважна більшість Нью-Йоркських танцюристів тренувалися в студії Джозефа Пілатеса. На заняття приходили зірки театру і кіно, танцюристи, еліта міста. Такі зірки балету як Марта Грахам і Джордж Баланчин теж тренувалися в його школі.

Пілатес домігся величезних успіхів зі своєю школою. Він передавав учням знання про те, як правильно робити дихальні та фізичні вправи, а так само вправи на розтяжку. Пілатес спілкувався з китайськими емігрантами і впровадив у свій комплекс вправ деякі принципи тренування Тай Чі (Thai Chi).

Він розробив новий вид тренувань, назвав його "методом пілатес". У програми тренувань він включав різний інвентар, розроблений ним самим.

Протягом сорокових років минулого сторіччя школа Пілатеса була найбільш модним і трендовим закладом Нью-Йорка. Йозеф "Джо" Пілатес помер у 1967 році у віці 87 років. Метод пілатес був забутий на кілька десятиліть до тих пір, поки в 1970 році колишня учениця Пілатеса танцівниця Романа Крижановська відкрила в Лос-Анджелесі студію пілатесу. Зірки Голлівуду, які прагнуть до зовнішньої досконалості і знаходяться в пошуку нових ефективних методик по боротьбі із зайвою вагою, стали учнями школи пілатес. Мадонна, Том Джонс, Джон Траволта відвідували цю школу. В даний час ця школа є найпопулярнішою серед зірок Голлівуду. У всьому світі пілатес став поширеним заняттям. Учні Йозефа Пілатеса виробили кожен свій власний стиль пілатес і донесли його вже до своїх учнів. Форми пілатесу з м'ячем, для вагітних, для дітей стають все більш привабливими, досконалими, цікавими. Майже всі 80 років свого існування Пілатес був виключно привілеєм небагатьох. Довгий час він був вогниною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів. Але залишатися в секреті вічно він не міг. За самою своєю природою пілатес, ймовірно, найбільше підходить і є ефективною програмою для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики при болю в спині.

Фітнес - програма була створена Джозефом Пілатесом на початку ХХ століття і отримала новий розвиток у кінці ХХ століття, як один з напрямів фітнесу «Body&Mind». Пілатес – це унікальна система вправ, заснована на злитті східних і західних форм тренування, здатна не лише зробити тіло граціозним і гнучким, укріпити м'язи, також сприяє відновленню після травм хребта. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Особливо необхідні вправи за системою «Пілатеса» жінкам, оскільки дозволяють значно укріпити м'язи низу спини, преса і тазу, що істотно в допологовий і післяпологовий період. Можливість травм тут зведена до мінімуму. Завдяки

методу «Пілатеса» зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Вправи різноманітні і включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях класичною і силовою аеробікою. Всі вправи виконуються повільно, плавно, вимагають повної концентрації і контролю над технікою їх виконання. М'язи черевної порожнини знаходяться в постійній нарузі впродовж всього заняття, у системі «Пілатеса» м'язам черевної порожнини приділяється центральна роль, а не як зазвичай – 5-10 хвилин у кінці заняття іншими видами фітнесу. Метод «Пілатеса» вчить спеціальному диханню, яке покращує загальну циркуляцію крові в організмі. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Комплекс «Пілатес» включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму. Пілатес – це унікальний спосіб одночасного розвитку сили та еластичності м'язів, зв'язок і суглобів. Джозеф Пілатес застосував свої знання з йоги для лікування закріпаченості суглобів і розробив прилад – реформер, який дозволяє зняти стресовий вплив на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи. До 90-х років минулого століття лікарі - травматологи і співробітники реабілітаційних центрів у різних країнах світу використовували техніку «Пілатес» для відновлення хворих після травм та ортопедичних операцій. Не всі авторські вправи дійшли до нас у незмінному вигляді. Початкова програма з часом розвивалася і змінювалася відповідно до актуальних запитів науки і медицини. Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи. Правильне дихання є інтегральною частиною пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням. Центр. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у пілатесі фокусування на центрі тіла,

так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку. Концентрація. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі. Контроль. Кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом. У пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає у роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. Плавність. Рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступного. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної. Вивчаючи проблему рухової активності людини вчені прийшли до висновку, що для того, щоб досягти відчутних результатів необхідно займатися регулярно з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45хв [4, 9, 10, 12, 18, 19, 39, 47, 48, 51].

Методика проведення новітніх фітнес-програм для корекції постави.

Фітнес-йога. Модернізація та механізація виробництва, широке використання комп'ютерної техніки, смартфонів, телефонів та інших технологій, малорухливий спосіб життя, заставляє людину приділяти значну увагу стану організму. Цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання приділяється увага на виконання вправ для витяжки хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і покращує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.



Тайчі Тайчі – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики ушу (складається із повільних і плавних безперервних рухів, які формують правильну поставу і координацію рухів).

Стретчинг. Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення м'язів. Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – розвиток гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем розвитку гнучкості оцінюють ефективність стретчингу. Стретчинг знижує больові відчуття, які спостерігаються відразу ж після тренування за рахунок виділення у м'язах молочної кислоти. Висока гнучкість та еластичність м'язів та їх зв'язок є запорукою правильної постави, що покращує роботу внутрішніх органів, високу рухливість хребтового стовпа, знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у його відділах. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму, покращує настрій, створює відчуття задоволення.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою Каллан Пінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Каллан Пінкней розробила калланетику на початку 80-х років ХХ століття. Калланетика – це комплекс з статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і

швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, патологіями хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання.

Аквафітнес. Сучасний аквафітнес – виконання фізичних вправ у воді, що завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. Основними компонентами його структури є різноманітні варіанти дистанційного плавання (подолання різних відрізків тими чи іншими способами в режимах обраних тренувальних методів, пірнання, підводне і прикладне плавання), ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка. Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорнорухового апарату, наявністю стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття у воді рекомендовані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально-профілактичною, рекреативною, кондиційною. Основний зміст аквафітнесу. Нині аквафітнес активно формує новий, нетрадиційний вигляд рухової активності, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників: залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до- і після пологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо; можливість диференційованої дії на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів; високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю тренера; великий вибір додаткових технічних

засобів (пояси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо); можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ; практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Аквааеробіка (нові форми рухової активності) спортивні, змішані способи плавання в режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах (за допомогою рук або ніг), плавання під водою елементарно-рухові безсюжетні і програмні ігри, спортивно-орієнтовані, з елементами змагань, гри, рекреативні, стрибки у воду, пірнання, варіанти прикладного плавання аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, акваданс, акваритміка аквабілдінг, акваформінг, аквакарате, аквастеп, акваджим, аквафліпер Багато науковців вважають [52, 55, 56, 57, 58, 59], що аквааеробіка та й інші фітнес технології є найбільш універсальним засобом дії на організм людини програми з метою підвищення рівня її фізичного розвитку і працездатності. У них використовується багато фізичних вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетична зовнішність тренера, вміння показати вправу; грамотно підібраний музичний супровід). У зв'язку з тим, що вправи у воді володіють значним діапазоном навантаження, заняття аквааеробікою виконуються у форматі персонального і групового тренінгу, для дітей і літніх людей, для вагітних. Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, що повністю реалізовується у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдингу, стретчингу тощо. Основні рухи аквааеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і нерухомою біля бортика басейну, опорою, рівень води теж може бути різною, від 30-50 до 70см. і глибше, з предметами і підтримкою партнерів. Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою колового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою заняття. Частота тренувань – 2-3 рази на тиждень, тривалість – 30-60хв. Розминка займає 10-15%

загального часу, включаючи дихальні вправи, вправи для м'язів всього тіла. Основна частина заняття становить 70-75% і включає елементи ходьби, стрибків, бігу. Заключна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

Дитячий фітнес для дітей 3-5 років (BABY) Aero-Baby – дитяча аеробіка для малят, танці, ігри. Baby Games – заняття, що включають рухливі ігри та естафети, вправи на розтягнення, розвиток уваги, дрібної моторики. Magic of Water – початкове навчання різноманітних вправ у воді. Для дітей 6-9 років (KID'S).

Kid's Plastic Art – розвиваюча фітнес-програма, що включає елементи пластики, стретчингу і хореографії, спрямована на формування естетики рухів, правильної постави, координації і гнучкості. Kid's Play – розвиваючі заняття, що включають рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, вправи загальної фізичної підготовки.

Kid's Aqua Games – ігри у воді з елементами плавання та аквафітнесу. Для дітей 10-12 років (JUNIOR). Junior Funk – можливість навчитися рухатися в таких стилях, як сітіджем, хіп-хоп, фанкі. Включає наймодніші і найцікавіші елементи рухів.

Junior Strenght – силовий клас тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

Junior Modern Dance – спортивно-танцювальне фітнес-заняття, яке дозволить навчитися таким танцям як рок-н-рол, твіст, шейк. Прекрасне навантаження для всіх м'язів, розвиток координації, гнучкості та спритності. Для дітей 13 - 15 років.

Teen's Strenght – силовий клас для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

Teen's Fitball – динамічний урок з використанням фітбола розвиває координацію рухів, робить позитивний вплив на хребет.

Teen's Class – низькоударна аеробіка.



## РОЗДІЛ II.

### ФІТНЕС-ПРОГРАМИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Відхилення у формі хребта спочатку мають функціональний характер, що проявляється в порушення постави, а потім призводить до анатомічних змін. Відомо, що попередити чи не допустити порушення постави значно легше, ніж пізніше його виправляти. Тому для того, щоб сформувати гарну, струнку і головне, правильну поставу кожен має вирішити цілий ряд завдань, які є невід’ємного правильного формування постави.

#### 2.1. Матеріал, методи і організація дослідження в підборі методики корекції порушень постави фізичними вправами та сучасними фітнес-програмами

Наші педагогічні дослідження проводились зі студентами I-II курсів вищих навчальних закладів, що займалися в фітнес клубах м. Тернополя. У педагогічному експерименті прийняли участь 60 студентів - дівчат. Всі студентки були поділені на дві групи. Контрольна група (КГ) становила 34 студенток і експериментальна (ЕГ) – 26 студентки віком від 17 – 19 років. На початку та після 9-ти місяців занять обстеження у всіх студенток було визначено стан постави за загальноприйнятими методиками, а також визначали частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, спірометрію, динамометрію, проведено анкетування, де включались питання про самопочуття, сон, апетит, частоту простудними захворюваннями. Для визначення показників гнучкості та координації ми використовували тести (Сергієнко Л.П., 2001), міст із положення лежачи, нахил вперед з положення сидячи, три перекиди вперед, а також анамнез, самотоскопію, клінічні і математичні, комплекси фізичних вправ аеробіки, степ-аеробіки і вправ системи пілатес.

Протягом навчального року всі студенти займалися за програмою фізичної культури для закладів вищої освіти. Однак, в експериментальній групі

(ЕГ), два рази на тиждень протягом дев'яти місяців проводилась секція з аеробіки, степ-аеробіки і вправ пілатесу з використанням додаткового обладнання (футбол м'ячів, гімнастичних лав, кілець, валиків, килимків тощо). Заняття у другій групі проводились у другу половину дня, два рази на тиждень по 1 годині. Заняття почали проводити з аеробіки, якою студентки займалися один місяць, далі теж один місяць займалися степ-аеробікою і наступні сім місяців – вправами пілатес з використанням спортивного інвентаря (м'ячів, фітнес болів, гімнастичних палиць, обручів, скакалок та ін.). Заняття вправами пілатес проводились найдовше за бажанням самих студентів. Всі заняття проводились у гімнастичному залі, лише аеробіка могла проводитись на відкритому повітрі. У всіх видах тренувань використовувався музичний супровід.

Основні групи завдань виховання правильної постави:

1. Розвиток і удосконалення м'язів-суглобного відчуття;
2. Зміцнення і розвиток м'язів спини і живота (формування м'язового корсету);
3. Формування гнучкості хребетного стовпа і збільшення амплітуди рухів в плечових і культових суглобах;
4. Формування правильного положення тіла в стані спокою, під час сидіння, ходьби, виконання фізичних вправ, трудових навичок;
5. Розвиток дихальної і серцево-судинної системи, формування правильного дихання;
6. Покращення фізичного розвитку.

Саме тому, лише поряд з вирішенням цих завдань можливе формування правильної постави. Найбільшу роль у формуванні постави відіграють хребет і таз. Крім, того, ступінь розвитку мускулатури та ін. Фізіологічні вигини хребта формуються в процесі росту і розвитку дитини. Вони допомагають зберігати рівновагу, пом'якшують поштовхи і струси при рухах. В процесі вікового розвитку фізіологічні вигини можуть змінюватися в змістовності без кута нахилу таза і пружності м'язів, що навколо хребта.

Попередження дефектів постави опирається на проведення 2 основних груп заходів:

1. Організації сприятливих умов зовнішнього середовища – умов статичного навантаження, харчування, режиму дня, гігієнічних умов.
2. Покращення фізичного розвитку людини шляхом широкого використання різних видів фізичних вправ.

Великий вплив на розвиток організму людини, його ріст, стан здоров'я і формування постави мають умови навколишнього середовища. Вже у дошкільному віці важливе значення має вироблення правильної постави в положенні тіла стоячи і сидячи. При цьому важливо своєчасно заборонити ряд положень і поз, які зумовлені звичкою неправильно триматися (наприклад, стояти на зігнутих ногах з нахилом тулуба вперед і розслабленими м'язами спини), друга пов'язана з порушенням правил шкільної гігієни (невідповідність між столом і стільцем). Негативний вплив на формування постави має неправильне положення під час сну. З гігієнічної точки зору спати треба на правому боці, ліжко має бути не тверде з невеликою подушкою під головою. Погіршують поставу при слабкій мускулатурі звички лежачи читати носити в одній і тій же руці сумку.

Всі ці несприятливі фактори найбільш сильно впливають на дітей в період їх сильного росту – 6-7 років і в 12-15 років, особливо в ослаблених, із слабо розвиненою мускулатурою, що з віком ускладнюється.

Застосовуючи загальнорозвиваючі вправи на тренувальних заняттях, а також на заняттях з фізичної культури, тренер повинен пам'ятати, що:

- покращення кровообігу у втомлених м'язів, зменшення напруження в них і цим самим формуванню правильної постави сприяє чергуванню силових вправ із вправами на розслаблення (розслаблені кінцівками і т.п);
- велике значення для покращення постави має сприйняття відчуття положення тіла і окремих його частин, що досягається за допомогою вправ біля вертикальної стінки, стоячи перед дзеркалом, при рівновазі;
- надмірне захоплення нахилами назад („мостиками”) і ін, вправами



на гнучкість, що може призвести до перерозтягнення зв'язок, а це, в свою чергу – до патологічних змін хребетного стовпа (школярі молодших класів взагалі не потребують спеціальних вправ на гнучкість, так як хребет в них володіє достатньою рухливістю;

- велике значення для підтримування для підтримування правильної постави має степінь розвитку черевного пресу;
- формування правильної постави неможливе без вправ на рівновагу і координацію рухів.

Широке використання фізичної культури та тренувальних занять з метою виправлення порушень постави застосоване на механізмах лікувальної дії фізичних вправ. На основі механізму тонізуючої дії вони підвищують загальний життєвий тонус організму, покращують протікання нервових процесів, активізують діяльність всіх органів і систем, зміцнюють свої захисні сили. Завдяки механізму нормалізуючої дії фізичні вправи можуть зруйнувати раніше сформований стереотип неправильної постави і повернути поставу властиву здоровій людині.

Але, на жаль, не завжди вдається дотримуватись і виконувати всі елементи для того, щоб правильно сформувати за допомогою чого і яким чином можна знешкодити чи припинити деформацію у тій чи іншій частині хребта. Для цього використовується комплекс лікувально-профілактичних заходів (режим, корегуючі гімнастика, масаж), які застосовують для усунення анатомо-функціональної недостатності опорно-рухового апарату і називають корекцією.

Корекція буває активна і пасивна. До засобів активної корекції належать заняття лікувальною фізкультурою, активне виправлення постави під час ходьби в положеннях стоячи і сидячи, дотримуватися режиму праці і відпочинку, що здійснюються при участі самого пацієнта. Пасивна корекція здійснюється іншою особою або за допомогою спеціальних пристосувань (лежачи на похилій площині, пасивні вправи, носіння спеціальних корсетів, ортопедичних вкладок, масаж спини, коригуючі пози і т.п.).

За допомогою пасивної корекції можна лише розтягнути укорочені м'язи і зв'язки. Тому пасивну корекцію слід застосовувати додатково до активної, яка зміцнила розтягнені м'язи.

Розрізняють ще загальну і спеціальну корекцію. Загальною корекцією досягають оздоровлення дитини в цілому внаслідок застосування багатьох засобів фізичної культури, а спеціальна корекція сприяє місцевому виправленню дефекту. Під час лікування з приводу будь-якої деформації опорно-рухового апарату треба застосовувати загальну і спеціальну, активну і пасивну корекцію. Застосування фізичних вправ при порушенні постави повинно забезпечити одночасно морфологічну корекцію (виправлення), виховання правильної постави і фізіологічну нормалізацію функцій серцево-судинної, дихальної і нервової систем.

Фізіологічна корекція здійснюється застосуванням оздоровчих фізичних вправ.

Виховання правильної постави здійснюється на основі пропріорецепторного відчуття положень окремих частин тіла.

Під морфологічною корекцією розуміється виправлення кривизни хребта, кута нахилу таза, асиметрії плечового пояса, кутів лопаток, голови, грудної клітки.

В формуванні постави, попередженню її дефектів першочергова роль відводиться фізичним вправам. Для того, щоб виробити красиву, правильну поставу, застосовується 2 групи вправ: загальнорозвиваючі і спеціальні. До першої групи відносяться вправи, що зміцнюють м'язи ніг, спини, живота, шиї, покращують рухливість плечового пояса і хребта. Для загального фізичного розвитку організму корисні вправи з гімнастичними палками, м'ячами, скакалками. До спеціальних відносяться вправи, які застосовуються для вироблення правильної постави. Деякі з них можуть виконуватися в домашніх умовах. Вправи слід виконувати правильно і систематично, щоб дефекти постави не закріпились, оскільки виправити їх буде значно важче.

Методики пілатесу. Існують три основні методики пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах.

Тренування на підлозі. Це основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками. Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку.

Тренуватися потрібно на голодний шлунок (варто утриматися від їжі за дві години до заняття), в одязі, що не утрудняє рухів, без взуття. Протягом заняття різні пози і рухи повільно і граціозно змінюють один одного в певному порядку. На перший погляд вправи схожі на звичайний шейпінг. Але якщо вони здаються вам дуже легкими, це означає що ви робите щось не так. Важливо постійно тримати в голові і дотримуватися всіх принципів пілатеса. І тоді ви обов'язково відчуєте скорочення найдрібніших м'язів і зможете переконатися в ефективності цієї методики. Краще всього займатися з тренером в невеликих групах або навіть індивідуально. Лише досвідчений інструктор може підібрати адекватне навантаження, простежити за правильністю виконання вправ, навчить правильно дихати і зверне увагу на ваші помилки. Проте зараз існує безліч відеоматеріалів, що дозволяють освоїти методику пілатес і самотійно.

Декілька порад, які допоможуть вам зробити це легко і швидко. Енергетичний центр, що є основою будь-якого руху. Спиною повинна залишатися завжди прямою. Стежте за поставою, за правильним положенням всіх частин тіла. З часом ви триматимете красиву поставу не лише під час занять, але і в повсякденному житті. Якнайширше розкриваючи ребра при вдиху, і скорочуючи м'язи преса при видиху. Постійно контролюйте свої відчуття, концентруйтеся на кожному русі, підтримуючи напругу в певних зонах. лопатки плавно тягнутися одна до одної. Це дозволяє збільшити об'єм грудної клітки і полегшити правильне дихання. Крім того, коли ви опускаєте плечі, груди автоматично висуваються вперед, і ви набуваєте красивої постави. Прагніть завжди тримати голову прямо, не закидаючи її назад і не притискуючи

підборіддя до грудей. Апельсин. Весь час намагайтеся витягнути хребет, в думках направляючи рух одночасно в обидві сторони від куприка і від верхівки. Це дозволить збільшити відстань між хребетними дисками і значно збільшити рухливість хребта.

Тренування із спеціальним устаткуванням. Якщо ви серйозно захопитесь пілатесом, з часом вам захочеться збільшити інтенсивність. І тоді вам буде потрібним спеціальний спортивний інвентар. Найбільшою популярністю користуються тренування на гімнастичному м'ячі. М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65см при зрості 1м 65см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з попереку і суглобів. Кругла форма м'яча дозволяє задіювати м'язи по повній амплітуді. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу. Часто в пілатесі використовуються також стрічкові еспандери. Вони дозволяють виконати вправи на розтяжку, а також створити додаткове навантаження за допомогою опору. Спеціальне кільце невеликого діаметру призначене для ефективнішого тренування стегнових м'язів. Воно затискається між ніг і його опір сприяє зміцненню «найледачіших» м'язів ніг. Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе для поліпшення балансу.

Тренажери для пілатеса. Використання методики пілатес з лежачими хворими, була розроблена особлива техніка гімнастичних вправ. Основоположником було обладнано лікарняні ліжка шківками, ремнями і пружинами. Подібні пристосування і стали прототипами сучасних тренажерів, які використовувались у вправах по методу Пілатеса. Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе. Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість малих груп м'язів, які неможливо задіювати при звичайних навантаженнях.

Основна відмінність тренажерів пілатес від звичайних в тому, що опора на якій ви знаходитесь, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи вам доводиться прикладати додаткове зусилля, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні. При цьому ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не задіюються при звичайних тренуваннях.

Для занять не потрібно високий рівень фізичної підготовки. Пілатесом можуть займатися навіть новачки. Щоб тренувальний процес пройшов з максимальною користю для здоров'я, фахівці радять дотримуватися наступних рекомендацій:

- попередньо проконсультуйтеся у лікаря щодо вашого здоров'я. Якщо фахівець не виявить відхилень, то сміливо приступайте до занять;
- для швидкого освоєння техніки пілатес, вам знадобиться хороший інструктор;
- тренуватися потрібно в зручному одязі, який не обмежує рухи. На ноги надіньте шкарпетки;
- для заняття знадобиться килимок і спокійна музика;
- корисними вважаються вправи не тільки на підлозі. Протягом заняття рекомендовано використовувати додаткове устаткування. Найчастіше застосовують ізотонічне кільце, великі м'ячі, валики різного діаметра;
- під час тренування контролюйте своє дихання. Для цього вдих повинен бути глибоким, а видих – коротким;
- намагайтеся виконувати сильні завдання. Через кілька тренувань зможете збільшити навантаження;
- варто відмовитися від рухів, які викликають дискомфорт. Заняття пілатес повинні приносити тільки хороші відчуття.

Хоч цей напрямок фітнесу вважається щадним, і у нього є свої протипоказання. Займатися не можна при простудних і вірусних захворюваннях, що супроводжуються підвищеною температурою. Тренування протипоказані людям з пухлинами, переломами і розривами - розтягуваннями

зв'язок. Заняття пілатесом протипоказані при сколіозі, плоскостопості третього ступеня і пошкодженнях хребта, при ризику виникнення кровотеч і розладах нервової системи.

Для отримання заявленої користі і мінімізації ризику отримання травми, необхідно враховувати основні правила тренування. Всі рухи повинні виконуватися повільно з повною концентрацією на правильній техніці. Виконуючи вправи пілатес важливо відчувати роботу м'язів. Велике значення має частота і глибина дихання. Кожну позу важливо виконувати на 8-10 циклів дихання, де один цикл, це глибокий повільний вдих і такий же видих. Перед основним комплексом потрібно обов'язково зробити розминку.

Узагальнюючи дані, що викладені в роботі можна констатувати, що у 60-70% школярів спостерігаються різні порушення постави. Для їх попередження вчитель фізичної культури повинен володіти методикою визначення правильної і патологічної постави, а також методикою формування постави і корекції її дефектів, яким присвячена наша робота.

## 2.2. Коригуючі вправи та сучасні фітнес програми при дефектах постави

Вправи, які спрямовані на усунення або зменшення викривлень хребта називають коригуючими.

Розрізняють дві групи корегуючих вправ – це загальнорозвиваючі і спеціальні. Корегуючі вправи (деякі їх елементи) спостерігаються у всіх фізичних вправах, а зокрема і в гімнастичних. Гімнастичні вправи, змінюють весь організм, розвивають координацію рухів, силу і пружність м'язів, зміцнюють серцево-судинну та інші системи, підвищують опірність організму до захворювань. До комплексів гімнастики входить багато корегуючих вправ, які діють на всі відділи хребта і опорно-рухового апарату. До корегуючих вправ належать пружні вправи, спрямовані на зміцнення сили і пружності м'язів, різноманітні „хвилеподібні” вправи, під впливом яких поліпшується рухливість

у суглобах усього кістково-м'язового апарату і, зокрема, у хребті. До елементів корегуючої гімнастики слід віднести такі спеціальні вправи художньої гімнастики, як ходьба, біг, стрибки, які застосовуються при плоскостопості. Ці різноманітні вправи зміцнюють силу й еластичність м'язів, поліпшують координацію рухів, формують правильну поставу під час звичайної ходьби й бігу. При застосуванні корегуючих вправ необхідно дотримуватись наступних принципів:

1. застосування загальнорозвиваючих вправ для оздоровлення і фізичного розвитку дітей;
2. застосування спеціальних вправ;
3. створення м'язового корсету;
4. мобілізація хребетного стовпа (збільшення рухливості);
5. розвантаження хребта лежачи;
6. витяжіння;
7. гіперкорекція вгинання хребта в напрямку викривлення);
8. балансування (рівновага в рухові);
9. навичка правильного дихання;
10. виховання правильної постави;
11. застосування симетричних і асиметричних вправ.

При збільшенні кута нахилу таза фізичні вправи повинні сприяти видовженню м'язів передньої поверхні стегон, поперекової частини довгих м'язів спини, квадратного м'яза, а також зміцнення м'язів черевного пресу і задньої поверхні стегон.

При зменшенні кута нахилу таза необхідно зміцнювати м'язи поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон.

Для зменшення через мірно виражених і збільшення мало виражених вигинів хребта і створення нормального співвідношення між ними в процесі заняття необхідно:

- уникати дії ваги голови, верхніх кінцівок і тулуба, які сприяють формуванню дефектів постави при надмірному куті нахилу таза;

- уникати дії кута нахилу таза на фізіологічні вигини;
- покращувати в необхідних випадках локальну рухливість хребта, де відхилення від норми більше всього виражені (локальна корекція).

Цим вимогам відповідають в першу чергу вправи, які виконуються в положеннях лежачи, в упорі стоячи на колінах, в висі (положення розвантаження).

*Корекція* супроводжуючих *асиметричну поставу* незначних викривлень хребта у фронтальній площині може здійснюватись за рахунок асиметричних вправ, які виконуються в положенні лежачи, в упорі стоячи на колінах. Обов'язково згодом закріпити корекції шляхом створення місцевого корсету.

*Креновидні лопатки і подані вперед плечі* викривляються за допомогою вправ з динамічним і статичним навантаженням на трапецієвидні і ромбовидні м'язи, а також вправ на розтягнення грудних м'язів.

*Опущення обох плечей* коригується збільшенням грудного кіфозу і зміцненням м'язів шиї і лопаток.

*Опущення одного плеча* потребує асиметричних силових вправ, які виконуються з малою аналізуючою, для верхнього відділу трапецієвидною, ромбовидною підлопаткового м'язів, піднімаючи кут лопатки (на стороні цього плеча).

*Випуклий живіт* виправляється за допомогою вправ для м'язів черевного пресу.

Заняття лікувальної фізичної культури при дефектах постави приводить за віковою схемою з груповою у 10-12 чоловік.

В підготовчій частині, яка займає 5-7 хвилин, вирішуються наступні завдання:

- помірна загально тонізуюча дія на організм;
- організація уваги тих, хто займається з метою підготовки їх до виконання порівняно важких за координацією рухів;
- зосередження уваги на поставі.



Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: ходьба, короткочасний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи.

Основна частина включає 3 розділи. Перший триває 15-30 хвилин. В ньому вирішуються наступні завдання: корекція основних і другорядних проявів дефекту постави, зміцнення окремих м'язових груп. Удосконалення діяльності дихальної і серцево-судинної систем.

Для вирішення цих завдань застосовуються вправи: спеціальні коригуючі; загальнорозвиваючі без обмеження із найбільшими м'ячами, гантелями, з протистоянням, на найпростіших гімнастичних снарядах. Для корекції порушень фізіологічних вигинів хребта (особливо лордозу) широко використовуються гімнастичні вправи для зміцнення і розтягнення окремих м'язових груп (головним чином м'язів сили на різних рівнях) в положенні лежачи, у висі на руках і в положенні стоячи. Слід врахувати, що при виконанні вправ в положенні лежачи і у висі (перші розвантажують хребет, а інші розтягують його і цим же коригують порушення) не включаючи кута нахилу таза і обмежені можливості для локальної корекції.

Застосовуються вправи на спеціальних гімнастичних снарядах: гімнастичних кільцях, валику Лоренца, похилій поверхні. Завдання корекції фізіологічних вигинів хребта вирішують також вправи, які виконуються в упорі, стоячи на колінах. Провисання хребта між плечима і поясом нижніх кінцівок помірно розтягує хребет і розвантажує його від дії ваги голови, верхніх кінцівок і тулуба; припиняє вплив кута нахилу таза на вигини хребта. Подібні вправи дають можливість збільшити лордоз і тим самим зробити більш рухливою ту ділянку хребта, яка повинна була бути під дією корекції, обмежувати викривлення. Використовуючи вправи в упорі стоячи на колінах для локальної корекції, слід одночасно змінювати окремі м'язові групи, які несуть основне навантаження при збереженні правильної постави.

Для корекції асиметричної постави використовуються асиметричні вправи з вихідних положень стоячи, лежачи і в упорі стоячи на колінах. Вправляти кут нахилу таза і коригувати фізіологічні викривлення хребта

необхідно паралельно, так як лише в цьому випадку можна досягнути корективного ефекту. Всяка корекція подібних дефектів постави повинна закінчуватись формуванням м'язового корсету – зміцненням м'язів тулуба (головним чином довгих м'язів спини і м'язів живота).

В другому розділі основної частини заняття, яка триває 10-20 хвилин, вирішуються наступні завдання:

- формування навички правильної постави;
- вдосконалення координації рухів і рухових навичок на фоні збереження правильної постави;
- удосконалення діяльності дихальної, серцево-судинної і інших систем органів.

Для вирішення цих завдань застосовуються спеціальні вправи, які сприяють формуванню і закріпленню навички правильного положення тіла під час ігор, ходьби, бігу, стрибків, метань і т.п.

Для збереження правильної постави дуже важливо вміти розслабляти і напружувати окремі м'язові групи. Тому слід використовувати вправи на розслаблення і комбінацій з вправами на напруження м'язів. Наприклад, стоячи біля стіни положення голови, плечей і тазу при правильній поставі, треба відійти від стіни і виконати вправу на розслаблення м'язів тулуба (розслаблення тулуба з переходом в положення розслабленого присіду), тоді, швидко випрямившись, прийняти положення правильної постави. Ці вправи повинні формувати точні уявлення про взаємоположення окремих сегментів тіла і про взаємонапруження м'язів в положенні правильної постави.

В заключній частині заняття, тривалість 3-5 хвилин вирішуються наступні завдання: денне зниження рівня протікання вегетативних функцій; удосконалення уміння постійно зберігати правильну поставу. Ці завдання вирішують і повільна ходьба і ходьба в поєднанні з різними рухами рук. Вправи закінчуються фіксацією положення правильної постави. Під час виконання коригуючих вправ у всіх частинах заняття постійно звертається увага на

дотримування студентами правильної постави, на якість виконання запропонованих вправ.

Якщо умови (розмір приміщення, велика кількість студентів у групах) не дають змоги виконувати вправи правильно, можна їх проводити по підгрупах. Одна підгрупа робить вправи, а інша відпочиває лежачи на спині чи животі. При проведенні занять за фітнес-програмами із включенням у неї елементів коригувальної гімнастики слід широко використовувати словесний метод, оцінювати якість виконання вправ студентами. Ціж вимоги стосуються і вправ системи пілатес.

### 2.3. Застосування вправ системи Пілатес для профілактики порушень постави

Щоб зрозуміти, пілатес - що це таке, важливо помітити, що є три основних види цього напрямку. Для новачків призначені вправи, виконувані на підлозі, складніший варіант з використанням додаткового інвентарю. Професіонали можуть займатися на спеціальних тренажерах. Є у пілатесу кілька важливих принципів: розслаблення, правильне дихання, концентрація, плавність, точність, візуалізація, контроль над м'язами і регулярність. При виборі відповідного спортивного спрямування проводять порівняльні аналізи.

Йога являє собою практику для вдосконалення тіла завдяки духовній стабільності та психологічній гармонії. Вона є певним філософсько-релігійним вченням, а не просто комплексом вправ пілатесу. Вибираючи, що краще пілатес або йога, варто відзначити, що в першому напрямку в тренуваннях використовується додатковий інвентар, а в другому - немає. Ще одна відмінність полягає в використанні унікальних елементів, які не збігаються один з одним.

Популярність пілатесу обумовлена величезною користю, яку отримує людина при регулярних тренуваннях. Його головна перевага полягає в поліпшенні постави і позбавленні від болю в області спини. Спеціальні вправи

сприяють поліпшенню балансу тіла. За допомогою цих вправ покращується гнучкість, амплітуда рухів у суглобах, від якої залежить гнучкість. Вправи покращують загальну м'язову продуктивність завдяки нарощуванню м'язової сили. Регулярні тренування позитивно позначаються на стані здоров'я, сприяючи зміцненню імунітету. Вправи пілатес – покращують розумову діяльність, обмін речовин, роботу дихальної, серцево-судинної, видільної, травної систем.

Для занять не потрібно високий рівень фізичної підготовки. Пілатесом можуть займатися навіть новачки. Щоб тренувальний процес пройшов з максимальною користю для здоров'я, фахівці радять дотримуватися наступних рекомендацій:

- попередньо проконсультуватися з лікарем щодо стану здоров'я;
- для швидкого освоєння техніки пілатес, займатися тільки під контролем фахівця;
- тренуватися потрібно в зручному одязі, який не обмежує рухи. На ногах повинні бути шкарпетки або гетри;
- для заняття знадобиться килимок і спокійна музика;
- корисними вважаються вправи не тільки на підлозі.

Протягом заняття рекомендовано використовувати додаткове устаткування. Найчастіше застосовують ізотонічне кільце, фітнесболи, валики різного діаметра;

- під час тренування потрібно контролювати своє дихання.

Для цього вдих повинен бути глибоким, а видих – коротким;

- намагатися виконувати посильні завдання. Через декілька тренувань можна збільшити навантаження;
- варто відмовитися від рухів, які викликають дискомфорт.

Заняття пілатес повинні приносити тільки хороші відчуття;

Для виконання деяких вправ пілатес використовується доступне обладнання, наприклад, м'яч, циліндр, кільце і інші. Крім цього, є спеціальні тренажери, які допомагають отримати хороші результати від тренувань.



### РОЗДІЛ III.

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ЗА ДОПОМОГОЮ АЕРОБІКИ, СТЕП-АЕРОБІКИ І ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС

Постава - це біомеханічний параметр людини, який обумовлюється трьома складовими: скелетним балансом, м'язовим балансом і руховим стереотипом.

Постава визначається особливим вибудовуванням в ланцюг окремих сегментів тіла. Сегменти тіла - це одиниці тіла, які об'єднані загальним принципом розташування відносно один одного. На формування постави людини основний вплив мають: шийний, грудний і поперековий відділи хребта, стопи. Хребетний стовп, виконує функцію остова, підтримує вертикальну позу людини в стані спокою і при русі. Саме хребет має найбільше значення у формуванні правильної постави.

У дорослої людини хребет має фізіологічні вигини в сагітальній площині: лордоза і кіфоза. Вигини опуклістю вперед називаються лордозами, вигини тому - кіфозами. Варто так само ввести такі терміни, як «зсув сегмента тіла» і «рух сегмента тіла». Рух сегмента тіла - це тимчасове зміщення сегментів відносно один одного. Зміщення сегмента тіла - це стійке звичне порушення нормального розташування окремих сегментів відносно один одного - порушення постави.

Постава визначається генотипом людини є природженою властивістю. Але, незважаючи на можливу наявність індивідуальних особливостей (які найчастіше не є патологією), типова постава здорової людини має типову форму. Як вже було сказано, постава - сукупність певним чином розміщених відносно один одного сегментів тіла. Таких сегментів усього 31 і вони можуть зміщуватися відносно один одного вперед і назад, нахилитися і повертатися. Вибудовування сегментів тіла має передбачуваний характер, що обумовлено законами природи, і ділиться на 4 типи, не рахуючи нормальної постави.



### 3.1. Оцінка даних показників порушень постави у студентів

Для оцінки порушень постави нами на основі літературних даних розроблена таблиця клінічних ознак різних видів постави (Табл. 1).

На основі даних таблиці тренер, викладач може визначити тип порушення постави (нормальну, сколіотичну, плоску, гіперкіфотичну, гіперлордотичну) і вести постійний контроль за формуванням постави.

Для визначення даних типів постави ми на початку і в кінці навчального року методом самотоскопії у фронтальній і сагітальній площинах визначали ознаки правильної і неправильної постави (Рис. 2).

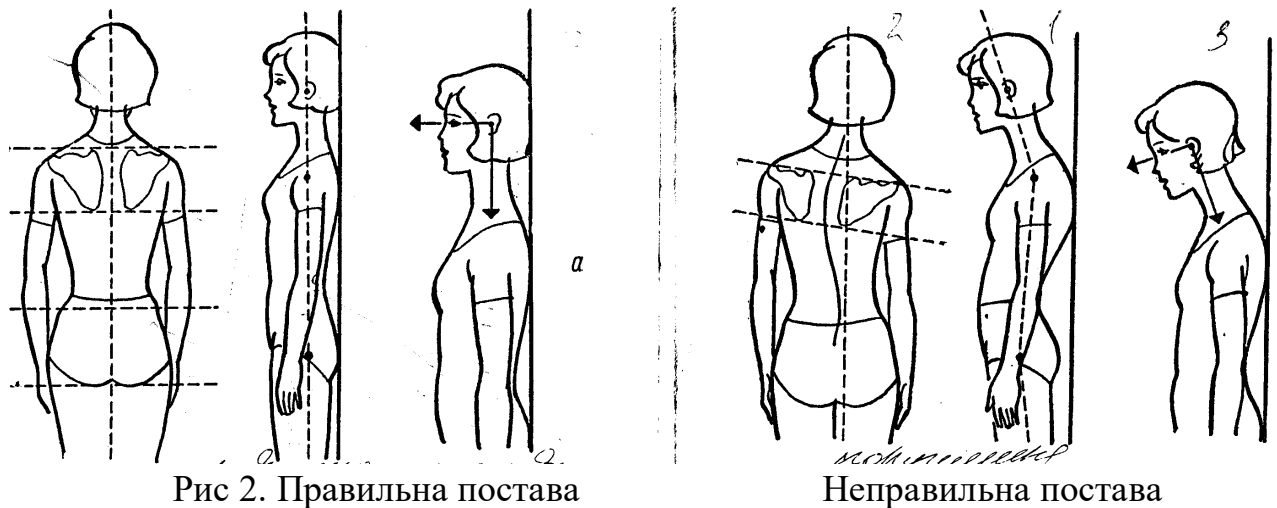


Рис 2. Правильна постава

Неправильна постава

На основі проведення обстежень та співставлення їх з даними таблиці ми оцінювати тип постави кожної студентки. Отримані результати наведені в табл. 1.



Таблиця 1

**Результати дослідження видів постави студентів**

<b>Тип постави</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Кількість студентів у %</b>
Нормальна	6	10
Гіперкіфотична	7	12
Сутулість	15	25
Гіперлордотична	2	3
Кругло-вгнута спина	2	3
Сколиотична (асиметричне розташування лопаток)	11	20
Сколиотична (асиметричне розташування плечового поясу)	9	18
Сколиотична (асиметричне розташування шийно-плечовго кута)	2	4
Плоска спина	8	15

В результаті проведеного дослідження ми отримали наступну картину і лише 6 студенток із 60-ти мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 10%.

У 90% студенток виявлено порушення постави. Найчастішими порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 20 студенток, що становить 44%. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 22 або у 40%. Тобто 84% студенток мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти виявлено плоску і кіфо-лордичну постави. Необхідно відмітити, що серед обстежуваних були студенти, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як викривлення хребта в сагітальній площині - сколіози, які ми не залучали для своїх досліджень.

На формування постави впливає не один фактор чи чинник, а їх багато. Але слід відмітити, що першою головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсету. Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи

спрямовані на укріплення м'язів плечового поясу і спини, а також корекцію окремих вад постави. Таким чином постава не дається від природи, а її необхідно формувати на заняттях фізичною культурою та тренуваннях. Адже поставу необхідно формувати і обов'язком тренера, викладача з фізичної культури є контроль і корекція постави студентів. Відомо, що попередити дефекти простіше чим їх виправити. Тому профілактика порушень постави передбачає щоденне активне застосування спеціальних фізичних вправ з врахуванням основних принципів корекції постави: обстеження м'язового кіфозу, гіперкорекцій, балансування пропріорецептивного відчуття, симетричних положень, деторсивних вправ, постав, корекції.

### **3.2 Оцінка даних показників порушень постави студентів після занять фітнес програмами**

Першим обов'язком викладача фізичної культури є профілактика та корекція постави у студентів. Адже, якщо не вжити необхідних заходів, то згодом вони не будуть в змозі нормально жити і працювати. Викладач повинен пояснити студентам надзвичайно важливе значення різних форм фізичної культури та засобів для формування і корекції постави, ранкової гімнастики, художньої і ритмічної гімнастики, аеробіки, хотка-йоги, занять фітнесом, а також зацікавити методикою проведення гімнастики Пілатес, фітнес з елементами бойових видів спорту Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, бленкс, степ-аеробіка, силова гімнастика Super strong та інші.

На заняттях і в позаурочний час йому необхідно звернутися до коригуючих вправ, вправ для формування правильної постави, загальнорозвиваючих вправ, фітнес програм: аеробікою, степ-аеробікою, вправ системи пілатес за допомогою яких він може зменшити чи ліквідувати дефекти постави у студентів, а також попередити їх утворення.

Тому основним завданням тренерів та викладачів фізичної культури є попередження і корекція дефектів постави, а також повноцінний фізичний розвиток студентів.

Мета занять фітнес програмам може бути різною, але в основному вони сприяють розвитку сили і контролю над м'язами при максимальній витяжці тіла. При виконанні вправ проходить витяжка хребта. Сама техніка програм суперечить загальноприйнятим поняттям про фізичне навантаження, тим не менш, техніка пілатес, дозволяє уникнути болю при виконанні вправ, аеробіка – сприяє розвитку киснево забезпечуючих систем (дихальної і серцево-судинної), Всі вправи виконуються таким чином, що хребет знаходиться в природному положенні. Природний прогин хребта дозволяє домогтися найкращих результатів. Наприклад, в положенні лежачи відстань між попереком і підлогою не повинна перевищувати ширину долоні. Прогин попереку повинен бути природним. Якщо ноги під час вправи зігнуті або підняті, то попереком природним чином притискається до підлоги. Не треба цьому перешкоджати. Поперековий відділ повинен залишатися плоским. Одне з найголовніших правил у техніці виконання вправ - зберегти розтягування м'язів під час їх навантаження.

Дуже важливо освоїти техніку дихання. Зазвичай це вдається не відразу. Дихання глибоке, грудне, живіт втягнутий і не випинається вперед при вдиху. При вдиху грудна клітка так само не виводиться вперед, а розсувається в сторони. Вдих відбувається через ніс, видих через рот. Лопатки під час занять потрібно щільно притискати до ребер. Це допоможе уникнути перевантаження м'язів шиї і верхньої частини спини. Щоб досягти правильного положення лопаток необхідно звести їх до центру спини, і опустити вниз.

Під час вправ пілатес грудна клітка не повинна підніматися вгору і випинатися вперед. Ребра повинні рухатися у напрямку вправо і вліво. Під час видиху ребра опускаються вниз. Стабілізація грудної клітини особливо важлива під час вдихів і при підйомі рук.

Під час вправ Пілатес ноги знаходяться в положенні нарізно, розслаблені (особливо це стосується передньої поверхні стегна), носки розведені назовні. Задня поверхня шиї повинна бути витягнута. На початковому етапі при виконанні вправ лежачи під шию можна покласти невеликий валик. Слід слідкувати за тим, щоб під час виконання вправ пілатес голова не закидалася назад. Правильним положенням голови, вважається те положення, коли голова злегка припіднята, знаходиться рівно, м'язи шиї набувають статичного положення (напружені).

Положення тіла під час занять пілатесом підпорядковується таким принципам:

1. Головним пунктом для пілатесу є положення хребетного стовпа, грудної клітки і частота дихання.

2. Дихання має бути глибоким, повільним (зазвичай пересічна нетренована людина робить у стані спокою 15-17 вдихів і видихів). Під час виконання вправ пілатес дихання може сповільнюватись і становити 14-16 вдихів і видихів. Положення хребта і грудної клітини Йозеф Пілатес називав "бокс Пілатес".

Хребет людини виконує функцію остова. Він складається з 33-34 хребців, які з'єднані між собою дисками і суглобами, має природні фізіологічні вигини – шийний і поперековий лордоз та грудний і крижовий кіфоз. Крім того хребет може мати незначні бічні вигини, які вважаються за норму. На тулубі людин кріпляться поверхневі (це великі групи м'язів спини і грудної клітки) і власні (глибокі, малі м'язи спини і грудної клітки), які при виконанні вправ пілатес повинні бути у невеликому статичному напруженні.

Під час виконання вправ системи пілатес використовують вправи як статичного так і динамічного характеру різної інтенсивності (помірні та інтенсивні навантаження). Важливим елементом при статичних вправах і динамічних навантаженнях є "каркас міцності", тобто тонус м'язів. Фізіологічно м'язи виконують такі функції: приведення-відведення, супінацію-пронацію,

згинання-розгинання, тобто при виконанні рухів вони скорочуються і розслаблюються. Після скорочення м'яз повинен обов'язково розслабитись.

Релаксація — це принцип пілатеса, з якого починається кожне заняття. Дозволяє зняти навантаження, що накопичилося за день; - концентрація - цей принцип є основним для всієї системи. Суть цього принципу полягає в зосередженні уваги саме на ті м'язи, які в даний момент тренуються. Чим вище концентрація уваги на кожному русі, тим ефективніша вправа; - вирівнювання — це принцип, спрямований на вироблення правильної постави. Якщо не приділяти уваги правильній постановці суглобів, то можна його пошкодити. Тому правильне взаємне розташування всіх суглобів є дуже важливим для безпеки занять; - дихання — це принцип контролювання дихання. Під час занять аеробікою, степ-аеробікою, пілатесом дихання повинно бути глибоким. Під час такого способу дихання при виконанні вправ не появляється задишка;

- центрування — це фундаментальний принцип всіх фітнес-програм, особливо це стосується вправ пілатеса. Принцип заснований на стабілізуючих властивості поперечних м'язів живота. Саме цим м'язам та іншим м'язам пресу приділяється найбільша увага у тренуваннях, оскільки м'язи пресу підтримують хребет і життєво важливі органи черевної порожнини у правильному положенні;

- координація — цей принцип пілатеса вимагає точності виконання кожного руху на заняттях і постійного контролю над своїм тілом. Повторюючи рухи правильно наш організм звикає завжди рухатися правильно;

- плавність рухів — цей принцип заснований на плавних рухах при виконанні вправ. Кожна вправа плавно переходить до наступної, доповнюючи або ускладнюючи попередню. Рухи звичайно виконуються повільно, даючи можливість подумки сконцентруватися на роботі м'язів, які працюють;

- витривалість - цей принцип дозволяє збільшити витривалість всього організму за рахунок поступового збільшення інтенсивності тренувань.

Підвищується ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем організму;

- регулярність — без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Рекомендована регулярність занять пілатесом — не менше трьох разів на тиждень.

Для визначення показників гнучкості та координації ми використовували тест для студентів (Сергієнко Л.П., 2001). Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати студентів контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах. Аналіз результатів вправи «міст із положення лежачи» показав, що середній показник у дівчат становив 39,7 см у контрольній групі та 40,16 см у експериментальній. Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» були однакові по середньостатистичним показникам і становили у контрольній групі - 4,22см., а у експериментальній, відповідно, - 4,23см. Середні показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» теж не мали суттєвих розбіжностей і становили 8,95с. у контрольній групі і 8,66с. в експериментальній групі.

Аналіз показників «проби Бондаревського» дав нам змогу зробити висновок, що результати обох груп були майже однакові і становили 5,81с. в контрольній групі і 5,82с у експериментальній. Результати контрольної вправи «три перекиди вперед» засвідчили, що учасники контрольної групи мали результат 4,68с., а у експериментальної - 4,83с., що дає нам змогу констатувати майже однакові показники. Після впровадження в навчальний процес комплексів вправ з розвитку гнучкості і координації у студентів ми провели повторне тестування. Отримані дані свідчать про істотні і достовірні зміни рівня розвитку гнучкості та координації дівчат експериментальної групи.

Так, показники тесту «міст із положення лежачи» покращились з 38,32 см до 40,16см; результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» змінилися з 4,69с., до 5,8с.; показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» зросли з 8,67с. до 8,4с; отримані дані показників «проби Бондаревського» теж

свідчать про приріст результату з 5,81 с до 9,31 с. ; результати контрольної вправи «три перекиди вперед» теж мали позитивну динаміку і становили 4,84с. на початку експерименту і 4,0с. після його завершення. Показники тестових вправ у чоловіків КГ теж дещо змінилися, але, на відміну від результатів ЕГ, не мали статистично достовірної різниці. Результати тестових вправ дівчат контрольної групи та експериментальної групи на першому етапі по середньостатистичним показникам не мали суттєвих розбіжностей. Після впровадження в навчальний процес програми вправ системи пілатес ми побачили значну різницю в показниках КГ та ЕГ. Проведений аналіз результатів тесту «міст із положення лежачи» дівчат КГ та ЕГ на першому і другому етапі дослідження показав певні відмінності. Так, результат дівчат контрольної групи становив 35см. на першому етапі дослідження і 34,1см. на другому етапі. Дівчатка експериментальної групи показали кращий результати: 34,25см. на першому етапі і 30,05см. на другому. Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» у дівчат контрольної групи становили 5,63см. на першому етапі і 6,49см. на другому, дівчата експериментальної групи мали наступні показники: 5,2см. на першому етапі і 7,33см. на другому. Показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» теж були кращі у дівчат ЕГ - 9,35с. на першому етапі і 9,0с. на другому. Дівчата контрольної групи теж покращили свої показники, але вони не мали статистично достовірної різниці. Отримані дані показників «проби Бондаревського» дівчат експериментальної групи теж свідчать про достовірний приріст результату - з 5,71с. до 10,41с.; у дівчат контрольної групи результат становив 5,65см. і 7,15см. відповідно етапам дослідження. Аналізуючи результати двох етапів дослідження тесту «три перекиди вперед» спостерігаються такі зміни: у контрольній групі результат змінився з 4,82с. до 6,73с. На відміну від результату КГ дівчата ЕГ показали набагато кращі результати, що виражається в наступних показниках: з 4,80с. на першому етапі до 3,82с. на другому.

Значно покращились фізіологічні показники: частота серцевих скорочень у спокої на початку педагогічного експерименту у всіх студентів становила в

середньому 76уд/хв. після 9-ти місяців занять відповіно 70-72уд\хв; артеріальний тиск – 120/70мм.рт.ст, не змінився після закінчення дослідження, і практично не було збоїв на протязі всього дослідження; спірометрія – 2700 літрів в середньому спостерігалась до навантаження і збільшилась до 3100 після 9-ти місяців занять фітнес програмами, динамометрія – на початку педагогічного експерименту становила 3000кг, відповідно, на кінець дослідження збільшилась до 3400кг; відповіді на анкетування свідчать про покращання самопочуття, сну, апетиту, зменшення простудними захворюваннями, покращились антропометричні дані, а саме: зменшилась маса тіла.

Науковцями з фізичного виховання, реабілітологами підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатеса та інших фітнес систем на рівень здоров'я, функціональний ста, фізичну підготовленість та поставу. На основі наших досліджень можна стверджувати, що використання комплексів системи Пілатеса, аеробіки, степ-аеробіки на тренувальних заняттях, заняттях з фізичної культури, сприятиме розвитку фізичних якостей студентів, зокрема, гнучкості і координації та залученню практично всіх молодих людей до оздоровчої рухової діяльності.



## ВИСНОВКИ

На основі вивчення і узагальнення літературних даних і результатів власних досліджень по формуванню і корекції постави у студентів, ми прийшли до наступних висновків: в останні роки помітно зросла кількість порушень опорно-рухового апарату молодих людей.

В процесі реформування фізичного виховання студентів, першочерговим завданням є охорона здоров'я. Зокрема, удосконалення фізичного виховання студенток, які мають порушення опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 60% студентів спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Відсутність корегуючих заходів призводить до розвитку дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню всього організму. Правильна постава є не лише вимогою естетичних норм особистої культури і здоров'я. Ця риса високого професіоналізму в багатьох видах діяльності.

У студентів мають місце такі види порушень постави:

- гіперкіфотична постава;
- сутулість;
- гіперлордотична постава;
- кругло-вгнута спина;
- плоска спина.

Виникненню цих видів порушень постави сприяють такі фактори: обмежений руховий режим, несприятливий режим харчування; недостатній сон. У закладах середньої освіти та у подальшому у закладах вищої освіти вчителі і викладачі фізичної культури не приділяють належного значення цій проблемі. Деякі не мають належної підготовки для того, щоб правильно, вміло і результативно провести заняття. Як результат – 60-70% учнів, а в подальшому студентів мають порушення опорно-рухового апарату, а саме постави.

За результати дослідження із 60 студентів лише 10% мають нормальну, правильно сформовану поставу. У 90% студентів виявлено порушення постави. Найбільш частими порушеннями постави були: асиметричне розташування

плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 19 студентів, що становить 44%. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 24 студентів або у 40%. Тобто 84% молодих людей мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти студентів виявлено плоску і кіфо-лордотичну поставу.

Причиною виникнення порушень, нехтування і невиконання основних завдань формування правильної постави:

1. Розвиток і удосконалення м'язово-суглобового відчуття;
2. Формування м'язового корсету;
3. Формування гнучкості хребетного стовпа і збільшення амплітуди в плечових і кульшових суглобах;
4. Формування правильного положення тіла в стані спокою, під час сидіння, ходьби, виконання фізичних вправ та ін.;
5. Покращення фізичного розвитку.

Проведені нами спеціальні дослідження формування корекції постави показали, що у закладах вищої освіти не вистачає фахівців фізичної культури з належною професійною підготовкою, які б використовували фітнес-програми у заняттях, щоб могло корегувати порушення постави. У тернопільських вищих навчальних закладах не достатньо проводиться контроль за поставою, який не вимагає особливого обладнання чи зусиль. В результаті ця життєво-необхідна проблема залишається не вирішеною. Молоде покоління має ряд порушень і захворювань опорно-рухового апарату. Тому підготовка тренерів з різних видів спорту та вчителів з фізичної культури – одне з найважливіших завдань вузів, зокрема студентів спеціальності фізична культура і спорт.

За нашими спостереженнями впровадження у практику занять з розроблених нами комплексів вправ системи пілатес, значно покращили показники фізичного розвитку, та стан хребта у всіх студентів експериментальної групи у порівнянні з показниками контрольної групи. Так при проведенні тестів на гнучкість у студентів, які мали асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини, сколіотичну,

гіперкіфотичну і сутулу, плоску і кіфо-лордотичну постави після 9-ти місяців занять аеробікою, степ-аеробікою та вправами пілатес пройшли значні зміни. Всі студенти із задоволенням освоїли комплекси вправ, покращилось самопочуття, зменшилось відчуття втоми та болі в спині після сидіння на заняттях і фізичних навантажень.

Важливим компонентом стало впровадження у програму тренувань та занять з фізичної культури аеробіки, степ-аеробіки, комплексів вправ системи пілатес, які були забезпечені спортивним інвентарем, а саме – фітболами, килимками, валиками, кільцями, сходинками, тренажерами, музичним супроводом тощо. Аналізуючи наші дослідження, спостереження можна зробити висновок, що студентки успішно засвоюють комплекси вправ аеробіки, степ-аеробіки, системи пілатес, із задоволенням займаються ними. Поряд з тим, що покращився їх фізіологічний стан хребетного стовпа, деякі студентки, після 9-ти місяців занять втратили у вазі, в загальному 3-4 кілограми.

Отже, методики використання занять з аеробіки, степ-аеробіки, пілатес позитивно впливають на стан хребетного стовпа але й ефективно допомагають розвитку координації, покращують гнучкість, вчать рухатись красиво і граціозно. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно плавного і точного виконання, а значить, і високого ступеня концентрації на кожному елементі. Комплекси включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, кількість повторень при цьому може бути мінімальним. У роботу включаються глибокі м'язові групи, що відіграють ключову роль у формуванні гарної постави і фігури. Навіть сьогодні, коли оригінальні методи, особливо виконання вправ пілатес зазнали змін у міру того, як вони поширювалися по земній кулі, базові принципи, закладені в них, до цих пір залишаються незмінними.

На основі літературних джерел, були вивчено багатогранні методики проведення фітнес програм, які безпосередньо впливають на організм людини, безпосередньо на системи опору-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Новітні фітнес системи широко використовуються при лікуванні, профілактиці захворювань, для покращання фізичного розвитку, працездатності і досконалості організму людей різного віку.

Сучасним і досить дієвим засобом для корекції постави та профілактики деформацій хребта є фітнес – програми.

Корегувальні вправи, вправи Пілатес, аеробіку, степ-аеробіку та інші види фітнес-програм бажано застосовувати на тренуваннях та заняттях з фізичної культури, а також на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи, спортивних секціях. Можна пропонувати їх як домашні завдання студентам, які мають певні порушення постави. За 1-1,5 години до сну їм необхідно виконати комплекс вправ, який триває 10-15 хвилин. Фітнес - програми, що використовуються сьогодні для корекції постави і лікування деформацій хребта добре вивчені і мають широке застосування у практиці реабілітаційних центрів, спортивних секціях, тощо, але на сьогодні цього вже замало. Тому лікарі, реабілітологи, тренери, викладачі, вчителі фізичної культури працюють над впровадженням нових, досконалих, цікавих методик для вирішення даної проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с. : ил. – (Домашний тренер).
2. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. Київ: 2005. – С. 546.
3. Буц Л.М. Художня коригуюча гімнастика в школі: Київ.: Здоровье, 1989. 148 с.
4. Вейдер С. Пилатес для идеального веса: Ростов на Дону: Феникс: 2007, 197с.
5. Вейдер С. Пилатесот А до Я: Ростов на Дону: Феникс, 2007. 320 с.
6. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота : Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 288 с.
7. Величенко М.А. Фітнес-технології силової спрямованості у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис. Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. НПУ імені М. Драгоманова, Київ. 2015. Вип. 3 С. 80-83.
8. Венський В., Тучак А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - Луцьк, 1999. С.284-288.
9. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів.– Київ.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
10. Гімнастика пилатес: веб-сайт. URL: <https://ru.wikipedia.org/wi> (Дата звернення: 14.11.2019).
11. Гусев И. Е. Фитнесс: Дневник тренировок . Минск : Харвест, 2004. – 224 с.
12. Голубев С.А. Вправи пилатес. *Фізкультура і спорт*. 2008. № 8. С.22-23.

- 13.Глоба Г. В. Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків. Зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. Вінниця: 2004. С. 48-52.
- 14.Грейда В.П., Лікувальна фізична культура при остеохондрозах хребта. Луцьк- 2004. -216 с.
- 15.Грибан Г., Кутек Т. Аналіз стану здоров’я студентів вищих навчальних закладів. Спорт. вісн. Придніпров’я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
- 16.Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : Методичний посібник для студентів. уклад.: Вруженський І.І. Турчина Н.І., Чернеса Е.Г. Київ : Нау, 2007. 58 с.
- 17.Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
- 18.Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молод : посібник. Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
- 19.Котов ЄРівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. //Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк-Світязь, 2005.-С.250-252.
- 20.Кук О. Фізична культура і спорт у структурі способу життя студента. //Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк-Світязь, 2005. – С. 273-276.
- 21.Кошева Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с.
- 22.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.
- 23.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту (Загальні основи

- теорії і методики фізичного виховання). Київ : 2008. Т 1. 392 с.
24. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: 2008. Т2. 368 с.
25. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 2-3. – С. 93-95.
26. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії: методичні рекомендації – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський, 2006. – 52 с.
27. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Борисова В.В., Головата Л.Р. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. – 76 с.
28. Макарова Е. Особливості методики кінезотерапії дітей дошкільного віку з виявленням сколіозу і гіпермобільним синдромом // Теорія и методика фізичного виховання і спорту, 2000, №1.- С.95-99.
29. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник. М.Д. Зубалій, Л.В. Волков (та ін.); Київ : 2012. – 216 с.
30. Остин Д. С., Паффенбаргер Р. С., Ольсен Е. Здоровый образ жизни – К.: Пилатес для вас. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
31. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Стрипко И.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека: – Київ.: Здоровья, 1986. 152 с.
32. Преображенський В. Гімнастика для хребта: // *Фізкультура і спорт*, 2008 - № 2. С. 18-19
33. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 – 38 с.
34. Пономаренко М.В., Хассай Д.В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в

- учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 – 122 с.
35. Приходько В.В., Самойлов М.Г., Шабанова Ю.О. Фізична культура і психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – Д. : НГУ, 2014. – 275 с.
36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Миколаїв, УДМТУ, 2001. 440с.
37. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. За заг. ред. В. В. Білецької. Т. II. : К.: НАУ, 2013. 116 с.
38. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С 251- URL : <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2921/1/Sotnyk2.pdf> !
39. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с.
40. Усачов Ю. Об'єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу. // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
41. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.
42. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84- 86.
43. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – Київ.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
43. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френке. Оздоровительный фитнес. - Київ. Олимпийская литература. – 2000. – 367 с. 24.
44. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем розвитку та властивостей



- нейродинамічних функцій : монографія /В.О. Пустовалов, Ю.О. Петренко, О.Е.Меньших. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 228 с
- 45.Фітнес технології: веб-сайт. URL: <http://go.ad2upapp.com/afu.php?id=869299>  
(Дата звернення: 16.11.2018).
46. Федонюк Я.І., Мицкан Б.М., Попель С.Л.та ін Функціональна анатомія: Підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 552с.
- 47.Федонюк Я.І.,Волков К.С.,Микула Н.Х та ін.. Анатомія та фізіологія з патологією . Тернопіль: Укомедкнига, 2001. – 680 с.
- 48.Фоменко О.В. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики URL :  
<file:///C:/Users/User/Downloads/Fomenko.pdf>
- 49.Хердман А. Система Пилатеса: Киев: София, 2004. 144 с.
- 50.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с. URL :  
[file:///c:/users/user/downloads/zagalni\\_osnovi\\_teorii\\_i\\_metodiki\\_fizicnogo\\_vihovan.pdf](file:///c:/users/user/downloads/zagalni_osnovi_teorii_i_metodiki_fizicnogo_vihovan.pdf)
- 51.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посіб-ник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.
- 52.Хуртенко О. Впровадження фітнес–технологій у тренувальний процес юних гімнасток. *Фізична культура, спорт та здоров`я нації*: Warsaw, Poland 2016, С. 286–289.
- 53.Хуртенко О. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Scientific Educational Center* , Warsaw, Poland. 2018, №2. С. 71–74.
- 54.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. Ч.1. 272с. URL :  
<http://194.44.152.155/elib/local/sk697191.pdf>
- 55.Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання

- школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / . Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304с.
- 56.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.Частина 1.— Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. 272с.
- 57.Шлозберг С., Непорент Л.Фитнес. Москва.: Издательский дом "Вильяме", 2000. – 256с. 25.
- 58.BMA Bad Back Book.: DK (Dorling Kindersley). - 2018 – 128с.
- 59.BMA New Guide to Medicines and Drugs. :DK (Dorling Kindersley). - 2018 – 512с.
- 60.First Aid Manual. The Step-by-Step Guide For Everyone (Irish edition). :DK (Dorling Kindersley). - 2017 – 288с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ІННОВАТИКИ,  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ ТА ІНФРАСТРУКТУРИ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Черкас Іван

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Частина 2

ДОДАТКИ

Тернопіль - 2021

## Обладнання для занять Пілатес

### Тренажер на реформерах

Являє собою дерев'яний каркас з металевою рамою і рухливими елементами. Навантаження забезпечують пружини, які ускладнюють пересування. Є й більш складні конструкції, оснащені додатковими елементами.



### Тренажер Алегро

Конструкція схожа з попереднім варіантом, але у нього відсутня дерев'яний каркас, тому рама не закріплена, а вільно пересувається, що змушує докладати більше зусиль для виконання вправ.



## Джимстік

Джимстік (gumstick, gum stick) – фітнес-тренажер, який найчастіше використовується для силових тренувань. На ньому можна пропрацювати не лише основні групи м'язів, а й дрібні м'язи-стабілізатори, необхідні для підтримки балансу і координації. Особливістю роботи з Джимстік є можливість рівномірного розподілу навантаження на праву і ліву половину тіла, що робить заняття збалансованими і дозволяє досягти більш швидкого результату. Відмічено позитивний вплив занять рухливість суглобів, координацію рухів, баланс, гнучкість.



## Дрібний інвентар для занять Пілатес

### Килимок для пілатесу

Для виконання більшості вправ необхідно мати гімнастичний мат або килимок, довжиною 180см, виготовленого з ПВХ-матеріалів, оскільки тренування на твердій основі може стати причиною травми, він повинен бути в міру м'яким не ковзати і не скручуватися.



### Кільце для пілатесу

Є вправи, для виконання яких використовується кільце, яке має стандартний розмір в 38см і має спеціальні захвати. Воно створює опір, що змушує прикладати зусилля для стиснення. Виготовляють кільце з пластичного матеріалу, який є легким і міцним. Є у цього устаткування і спеціальні ручки, які зручні для виконання різних вправ. Пілатес тренування проводиться і з використанням полегшеного кільця, яке призначене для тренінгу рук.



### Валик для пілатесу

Для групових та індивідуальних занять використовується спеціальне фізіотерапевтичне обладнання, яке має форму циліндра, а ще його називають ролом. Довжина валика становить 90-150 см, а діаметр 10-15 см. Цей міні-тренажер ефективний завдяки тому, що опора не була зафіксована, а це вимагає додаткових зусиль для збереження рівноваги.



### Ролл для пілатесу

Змушує працювати м'язи-стабілізатори та «мертві» м'язи спини, що допомагає витягати хребет, знімаючи напругу. Циліндр використовують для опрацювання дрібних м'язів ніг і преса. Регулярні виконання вправ допомагають позбавитися від зайвої ваги, поліпшити рельєфність тіла, підвищити здатність утримувати баланс і розвинути гнучкість. Використовують в пілатес і півциліндри, які допомагають новачкам освоїти ази цього спортивного спрямування.



### М'яч для пілатесу

Для тренувань можна використовувати і маленькі, і великі м'ячі. При покупці міні бола важливо враховувати, що він повинен легко лягати в руку, а фітбол підбирають в залежності від росту, а в сидячому положенні в зігнутих колінах повинен бути прямий кут. Силовий пілатес має на увазі використання додаткового навантаження, тому купувати рекомендується міцний м'яч з полівінілхлориду. За допомогою м'яча під час заняття можна розвантажити хребет. Завдяки необхідності утримувати рівновагу, ефект від тренувань значно підвищується.





### Міні-м'яч

Міні-м'яч (Miniball) – «менший брат» фітбола. Він, як і фітбол, допомагає в утриманні рівноваги, але не всього тіла, а окремих його частин. У поєднанні з класичними техніками пілатесу міні-м'яч ефективно тренує м'язи внутрішньої сторони стегон та пресу. Тренажер допомагає пропрацювати найдрібніші та найглибші м'язи корсету та включити їх у роботу.



### Фітбол

Вправи з фітболом несуть комплексну користь: зміцнюється прес, зникає жир з живота і інших частин тіла, зменшуються прояви целюліту на стегнах і сідницях, в роботу включаються ті групи м'язів, які зазвичай не задіяні. Швейцарський м'яч цінують за універсальність, доступність і безпеку.



Існує кілька різновидів швейцарських м'ячів:

- Фітбол з ніжками — ручками для утримання рівноваги. Такі моделі особливо люблять діти: ручки дозволяють скакати на м'ячі, утримуючи рівновагу. Модель з різками або дужками підійде для недосвідчених користувачів;
- Фітбол з шипами, крім звичайних властивостей, має додаткові якості масажера. Така модель особливо ефективна для боротьби з целюлітом;
- Гладкий фітбол підходить всім, але найчастіше використовується для занять з вагітними жінками. Такі м'ячі можна застосовувати як для релаксації, так і для інтенсивного тренінгу;
- Спеціальні дитячі фітболи зазвичай відповідним чином декоровані і мають невеликі розміри.