

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

ОТРАВЕНКО ОЛЕНА, ОТРАВЕНКО ОЛЬГА

ФІТНЕС З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ



Старобільськ – 2017

УДК 796.412(075.8)
ББК 75.656.6я73

О-86

Рецензенти:

Караман О. Л. – доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту педагогіки і психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Мазін В.М. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету.

Отравенко Олена, Отравенко Ольга Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура»]. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с.

Поява сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій вимагає від студентів, майбутніх фахівців з фізичного виховання, оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками щодо організації та проведення занять з різних напрямків фітнесу.

У навчально-методичному посібнику подано теоретичні, організаційно-методичні основи фітнесу та матеріал до практичних занять з оздоровчого фітнесу; охарактеризовано термінологію базових вправ з фітнесу; узагальнено відомості про різновиди занять фітнесом, особливості використання фізичних вправ в процесі аудиторних й позааудиторних занять. Особливу увагу приділено психолого-педагогічним основам професійної діяльності фітнес-тренера, методичним особливостям організації та проведення занять з фітнесу й методам контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

УДК 796.412(075.8)
ББК 75.656.6я73

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»,
протокол №9, від 27 квітня 2017 р.

© Отравенко Олена, Отравенко Ольга, 2017
© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017

Зміст

Вступ.....	4
Модуль 1. Теоретичний	
Змістовий модуль № 1. Теоретичні основи фітнесу.....	6
Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу	6
Тема 2. Термінологія базових вправ з фітнесу	20
Тема 3. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики	25
Змістовий модуль № 2. Організаційно-методичні основи фітнесу.....	43
Тема 1 Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу	43
Тема 2 Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі.	62
Тема 3 Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять	71
Модуль 2. Практичний	
Змістовий модуль № 1. Загальна, спеціальна та технічна підготовка з фітнесу.....	94
Змістовий модуль № 2. Навчально-педагогічна практика	113
Додатки.....	128
Додаток 1 Орієнтовні комплекси вправ з фітнесу	128
Додаток 2 Зразок конспекту уроку з фітнесу	137
Додаток 3 Комплекси вправ для різних м'язів	146

Вступ

Актуальність змісту запропонованого навчально-методичного посібника з фітнесу зумовлено тим, що у повсякденному житті і практично у всіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є фізичні можливості людини. Одним із популярних засобів фізичної культури в даний час є фітнес. Це система занять різними видами рухової активності, основу якої складають різноманітні фізичні вправи. Поява сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій вимагає від студентів, майбутніх фахівців з фізичного виховання, оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками щодо організації та проведення занять із різних напрямків фітнесу.

Однією з головних завдань фізичної культури є задоволення потреб особистості та суспільства в оздоровчій руховій діяльності. На нашу думку, запровадження заходів, що спрямовані на реформування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, дозволить пройти шлях від фізичного виховання, від механічного розуміння цього процесу як «формування тіла» до фізичної культури особистості.

Однією з вимог до організації навчального процесу вищих навчальних закладів передбачено, що самостійна робота студентів повинна становити не менше, ніж 1/3 загального обсягу часу, відведеного на вивчення дисципліни. Це дозволяє розвивати творчість, самостійність студентів до розв'язання професійних завдань.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка вдосконалює основи методики побудови процесу фізичного виховання.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають зміст діяльності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

У сфері використання засобів рухової активності фітнес дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою.

Навчально-методичний посібник рекомендовано для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура».

У навчально-методичному посібнику узагальнено відомості про різновиди занять фітнесом, особливості використання фізичних вправ в процесі фізичного виховання. Подано методики оздоровчих занять фітнесом для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Ми впевнені, що даний навчально-методичний посібник допоможе студентам зрозуміти сутність та специфіку викладання фітнесу у галузі фізичного виховання і бути готовим до успішного проведення різних видів фітнес-програм. При цьому особливої важливості набуває здатність викладача враховувати індивідуальні особливості, інтереси і бажання студентів, їхні погляди, потреби, захоплення під час фізичного вдосконалення та самореалізації.

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фітнесу

Тема 1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу

План

1. Предмет та загальна характеристика фітнесу.
2. Класифікація і зміст фітнес-програм.

1. Предмет та загальна характеристика фітнесу

На сьогоднішній день в Україні та світі спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Ученими доведено, що найбільш перспективними напрямками оптимізації фізичного стану студентів є включення до програми фізичного виховання ВНЗ найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу (В.О. Кашуба, 2002; О.В. Попова, 2003; Л.П. Пилипей, 2005; Р.А. Самоха, 2007; О.В. Трофімова, 2010, О.В. Соколова, 2011 та ін.) з метою відпочинку, відновлення сил, забезпечення гарної спортивної форми, підвищення рівня здоров'я тощо. Цьому сприяють публікації авторів, відеопродукція й відкриття великої кількості фітнес-клубів.

Проведений аналіз ролі сучасних фітнес-технологій у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, 2003; В. Г. Ареф'єв, 2004; Л. Я. Іващенко, 2008; Н. В. Москаленко, 2010) дозволив звернути увагу на стан здоров'я і фізичної підготовленості студентів, впровадження в навчальний процес ВНЗ сучасних методик і технологій.

Іноземне слово *fitness* увійшло до нашого життя більше 20 років тому. Слово «фітнес» у буквальному перекладі з англійської мови означає «придатність» або «відповідність». **Фітнес** у ширшому значенні – це загальна

фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що призводить до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат. Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти.

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

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

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

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

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

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

Оздоровчий фітнес включає фітнес-конкурси, фестивалі, у яких беруть участь команди та окремі їхні представники, а також спрямований на досягнення і

підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

Спортивний фітнес з'явився відносно нещодавно в рамках змагань з бодібілдингу.

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

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

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

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

- набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю.

Підкреслимо, що ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, гемодинамічну, дихальну й нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність заняття досягається не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, але й необхідністю погоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять. Зміст занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу людини.

До комплексу завдань, що вирішуються засобами фітнесу належать:

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

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

На ринку фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики.

Усі фітнес-вправи можна умовно розділити на п'ять груп:

1) Вправи на витривалість: ходьба, повільний біг, їзда на велосипеді, аеробіка (ритмічна гімнастика), танці, деякі види єдиноборств і плавання. Ці вправи рекомендують для покращення серцевої діяльності й кровообігу.

2) Силові тренування: бодібілдинг, плавання різними стилями, деякі види спортивних ігор. Такі вправи зміцнюють і розвивають м'язи.

3) Вправи на швидкість: швидкі танці, усі спортивні ігри з м'ячем.

4) Вправи на координацію рухів.

5) Вправи на гнучкість. До останніх двох груп зараховують усі існуючі види гімнастики, а також спортивні ігри та єдиноборства, плавання, танці. У результаті таких занять рухи стають упевненими, ритмічними й погодженими між собою, підвищується еластичність м'язів і суглобів.

Таким чином, використання інноваційних видів рухової активності на практичних заняттях зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

2. Класифікація і зміст фітнес-програм.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

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

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання та біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка та загартовування; бодібілдинг та масаж;

оздоровче плавання та комплекс водолікувальних процедур тощо).

Підкреслимо, що фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розподілені на програми, в основу яких покладено:

- а) види рухової активності аеробної спрямованості;
- б) оздоровчі види гімнастики;
- в) види рухової активності силової спрямованості;
- г) види рухової активності у воді;
- д) рекреаційні види рухової активності;
- е) засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють узагальнені фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок у до- і післяпологовому періоді; осіб з високим ризиком захворювань або тих, які мають захворювання; програми корекції маси тіла.

Зміст наявних різновидів фітнес-програм

Найбільш доступною для всіх груп населення є аеробіка, розроблена в американському дослідницькому центрі аеробних досліджень К. Купера. Об'єднання циклічних вправ у безперервно виконуваний комплекс стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Надалі це дало основу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються з музичним супроводом і мають танцювальну спрямованість.

Аеробіка (відома під назвою *ритмічна гімнастика*) – гімнастика під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ. Комплекс містить ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість. Результат регулярних занять аеробікою – підтримка тіла в тонусі, тренування опорно-рухового апарату та функціональних систем з метою загального оздоровлення організму. Використовують у профілактичних та лікувально-оздоровчих цілях.

Розрізняють танцювальну, оздоровчу й спортивну аеробіку. Також існує базова аеробіка (без додаткових снарядів та елементів), степ-аеробіка (з використанням степ-платформ), фітбол-аеробіка.

Базова аеробіка – найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на хвилину потоковим або серійно-потоким методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. *High Impact (Хай імпакт)* – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. *Low Impact (Лоу імпакт)* – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів з напівприсіданнями й випадками.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джерм, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно об'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Використання під час занять поєднання танцювально-гімнастичних вправ і окремих технічних прийомів та елементів, які характерні для боксу, кікбоксінгу, карате, таеквондо, що сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Ніп-Нор (хіп-хоп) – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джерм – напрями, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю. Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді та дітей.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю й балету.

Салса, латина – заняття із застосуванням комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

Zumba (зумба) – це новітня, фітнес-програма танцювального типу, побудована на традиційних латиноамериканських танцювальних кроках (Salsa, Samba), Flamenco, хіп-хоп. Засновник – колумбійський інструктор з фітнесу Альберто Перес, який розробив специфічний комплекс рухів під ритмічну латиноамериканську швидку музику. Перевага зумби полягає в тому, що ця фітнес-програма містить прості танцювальні рухи латиноамериканських танців. Більшість па адаптовано під не підготовлену людину й не становить для неї ніякої складності, тому під час занять можна повністю віддатися музиці. Само слово *зумба* (zumba) – це жаргонне слово, що в перекладі з мексиканської означає «бути веселим».

Сіті-джем – стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105 – 115 уд/хв. З урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття.

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття американським тренером Джином Міллером. Це тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см (довжина 82,5 см, ширина 35 см). Завдяки своїй доступності, емоційності й оздоровчому ефекту степ-аеробіку широко використовують на заняттях з людьми різного віку й рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку рухових якостей і формуванню пропорційної статури.

Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей з ростом більше 190 см і масою тіла понад 150 кг).

На заняттях фітбол-аеробікою застосовують спеціальний музичний супровід, темп якого визначають залежно від характеру рухів і міри амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Шейпінг (англ. *shaping* – надання форми) – вид оздоровчої гімнастики, розроблений ленінградськими фахівцями під керівництвом І. В. Прохорцева в 1988 році.

У заняттях шейпінгом виділяють два етапи, які мають різні завдання й способи застосування вправ: «катаболічний», спрямований на зменшення зайвого жирового компонента та «анаболічний» – силові вправи для надання мускулатурі необхідної форми та об'єму. Відповідно до цих завдань, на «катаболічному» етапі занять режим роботи м'язів переважно аеробний, на «анаболічному» частка вправ, що виконуються в анаеробному режимі значно більша. Заняття класичним шейпінгом повинні бути регулярними (двічі на тиждень). Середня тривалість заняття – приблизно 1 година. Вправи виконують у спокійному темпі, з великою амплітудою, без значних обтяжень, з чисельною кількістю повторень.

Фітнес-програми на кардіотренажерах. З метою досягнення й підтримки високого рівня аеробних здібностей розроблено фітнес-програми з використанням кардіотренажерів (бігові доріжки, велоергометри тощо).

Спінбайк-аеробіка. Останнім часом отримали популярність заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки (сайклінг). Заняття проводять з використанням спеціального велотренажера, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє, разом з головним видом тренувальної роботи, виконувати різні вправи за участю м'язів плечового поясу й тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної та статичної сили, швидкісних якостей, здатності переходу від одного режиму тренувальної роботи до іншого.

Роуп-скіппінг – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або

двома скакалками, що виконують індивідуально або в групах.

Стрибки через скакалку – це циклічні аеробні вправи, крім рухових дій ногами в роботу включені м'язи рук. Стрибки мають відносно просту техніку виконання, а також ці вправи дають можливість дозувати та регулювати тренувальне навантаження. Виконання стрибків під музичний супровід, у різноманітних ритмічних сполученнях сприятиме розвитку рухових якостей та емоційному підйому.

Стрибки через скакалку характеризуються: інтенсивною діяльністю серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем; активізацією формування кісткової тканини нижніх кінцівок; відмінною профілактикою плоскостопості, а також зміцненням всього опорно-рухового апарату.

Скакалка – це той снаряд, який можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, доступний з фінансової точки зору.

Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х роках XX ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливо використання степ-платформи.

Хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, у якій застосовують прості ряди рухів, а також стрибки, біг на місці.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палок-бодібарів, а також різного інвентарю (гантелей, амортизаторів). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, пресу й плечового поясу.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австрії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивного інвентарю (міні-штанги, гантелі). Тренування має ступеневий характер, тривалість курсу – 3 місяці. Використовують жими, присідання, махи, які залучають до роботи різні групи м'язів.

Слайд-аеробіка – є програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг. Ці рухи запозичені з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, слугують ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття проводяться на спеціальних матах площею 180х60 см, з пласкою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Стретчинг – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Вправи виконують після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття. Зазвичай вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі. *Power Stretch, Super Flex (активний стретч)* – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу. Стретчинг знижує нервово-психічну напругу, ліквідує синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, є профілактикою травматизму.

Пілатес (Pilates) – система фізичних вправ, розроблена більше століття назад Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates). Первісно вправи були покликані відновлювати здоров'я бійців, які отримали каліцтво в бою, а також для танцюристів після травм. Пілатес порівняно молодий напрям фітнесу, який уже завоював популярність у всьому світі. У пілатесі з'єдналися західні й східні елементи (особливо помітно вплив йоги). Пілатес відносять до напрямку фітнесу «Body & Mind» («Тіло і Розум»), що означає усвідомлене ставлення до руху, як у йозі або тайчі. Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яке дозволяє розтягнути та зміцнити основні

м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому про дрібніші слабкі м'язи. Пілатес схожий на стретчинг, розтяжку в йозі, нагадує танцювальні па. В основі пілатесу закладено кілька важливих принципів: концентрація, центрування, дихання, контроль, точність, плавність рухів і регулярність. Роблячи будь-який рух, треба розуміти, що відбувається в цей момент в організмі. Однією з переваг цієї програми є особливо дбайливе ставлення до хребта. Постійно концентруючи свою увагу на диханні, положенні хребта й малого тазу, необхідно навчитися відчувати своє тіло. Для занять пілатесом практично не існує ніяких протипоказань, ним можна почати займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, розроблений голландською балериною Каллан Пінкней. Комплекс складають 29 статичних вправ, в основі яких полягають йогівські асани. Під час виконання цих вправ працюють усі 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.

Займатися за цією системою можна у фітнес-клубі та вдома: для цього не потрібне спеціальне устаткування, а небезпека травматизму через відсутність різких рухів зведена до мінімуму. На думку Каллан Пінкней, на початковому етапі потрібно займатися тричі на тиждень по годині на день, потім, коли ефект стане візуально помітний (а це станеться через кілька тижнів), кількість тренувань можна звести до двох. Після отримання необхідного результату час занять можна скоротити до 1 години на тиждень. Необов'язково, щоб це було одне тренування: годину можна розділити на 3 – 4 заняття тривалістю по 15 – 20 хв. Вважають, що 1 година занять калланетикою дає організму навантаження, яке дорівнює семи годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки.

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асанів, дихальних вправ, релаксації та стретчингу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні із засобами психоемоційної регуляції (Грір Чайлдс – засновниця програми «Бодіфлекс». За допомогою цього методу вона змінила 50 – 52 розмір одягу на 40 – 42).

Програми з елементами східних видів єдиноборств (martial Art) – поєднання бойових та оздоровчих видів східних єдиноборств, навичок самооборони).

Тай-бо, кі-бо – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств (боксі, кікбоксінгу).

Бокс-аеробіка – побудована на використанні серії малоамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позицій та різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на ринзі.

Функціональний тренінг (у широкому розумінні) – компонент тренувального процесу, що реалізується шляхом підтримки всіх рухових якостей на рівні, визначеному згідно з вимогами структур здорової людини. Функціональний тренінг (у вузькому розумінні) – тренування, спрямоване на розвиток координації (балансу).

Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU); рухливі платформи (CORE); м'які поролонові валики; аеростеги; гумові модулі та ін.

Питання для самоконтролю

1. Розкажіть про значення й місце фітнесу в системі оздоровлення людей різних вікових груп.
2. Розкрийте зміст поняття «фітнес» і подайте характеристику його різновидів.
3. Визначте завдання та особливості занять з фітнесу.
4. Назвіть та подайте стислу характеристику різних видів фітнес-програм.

Завдання для самостійної роботи

1. Дібрати літературні джерела щодо проблеми фітнесу в науковій літературі та мережі Internet.
2. Підготувати доповіді про оздоровчий ефект фітнес-тренування для осіб різного віку та стану здоров'я.

Література

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури/ навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.
3. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 104 с.
4. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології: Методичні рекомендації щодо формування рухових якостей учнівської молоді / укл. О. П. Бабешко. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2009. – 224 с.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
7. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

Тема 2. Термінологія базових вправ з фітнесу

План

1. Термінологія базових вправ з фітнесу
2. Правила запису вправ з фітнесу

1. Термінологія базових вправ з фітнесу

Термінологія – сукупність термінів, що вживаються в будь-якій галузі діяльності людини з метою стислого означення предметів, явищ, понять.

В енциклопедичному тлумаченні „термін” – це слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Термінологія має свої особливості й становить складну систему термінів і правил користування ними під час пояснення та записування вправ. Специфіка термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються у фітнесі, дуже різноманітні й майже не зустрічаються у звичайній діяльності людини.

Термінологія вправ з фітнесу дозволяє ширше використовувати слово в навчально-виховному процесі. Кожний термін відображає суть техніки виконання вправи.

У багатьох галузях знань і практичної діяльності використовують спеціальну термінологію для того, щоб стисло називати предмети, поняття, явища. Фітнес охоплює безмежну кількість рухів, положень, вправ, зовсім не характерних для повсякденного життя людини, тому у фітнесі є своя спеціальна термінологія, своєрідна мова.

Термінологія полегшує викладання й спілкування між фахівцями, а також допомагає в стислому й компактному вигляді подавати різний матеріал, програми, підручники та інші документи, необхідні для теорії й практики.

Найбільше значення термінологія має для процесу навчання різноманітних вправ. Неможливо записати

вправу, не маючи розроблених правил і форм запису, а також системи термінів та позначень, які точно визначають форму, характер вправ, що застосовуються.

У навчальному процесі короткі слова-терміни суттєво впливають на формування рухових навичок. Вони сприяють кращому розумінню вправ, скорочують час їхнього опанування, роблять навчальний процес більш компактним та цілеспрямованим.

Від слів загальноновживаної лексики терміни відрізняються конкретністю й предметом свого призначення. Слова, що означають терміни, отримують необхідну однозначність, наприклад, нахил, випад, міст, присід, поворот тощо. При цьому терміни є не тільки позначеннями певного поняття дії, а й уточненням його, виокремленням із суміжних. Отже, до термінів висувають певні вимоги, основними серед яких є доступність, точність, стислість.

Доступність – термінологія має будуватися на основі словникового складу й відповідати граматичним правилам. Тільки в цьому випадку вона буде доступною. Порушення мовознавчих норм призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто нею користується.

Точність – термін, який має конкретне значення, повинен давати ясне уявлення про суть визначеної дії або поняття. Точність термінів має велике значення для створення чіткого уявлення про вправу, отже, сприяє швидкому її опануванню, дозволяє ширше використовувати в навчальному процесі та, разом з тим, більшою мірою визначає професійну грамотність фахівців.

Стислість – стислі терміни зручні в користуванні, вони полегшують запис фізичних вправ.

Усі рухи мають бути виконані з правильним положенням тіла, правильною осанкою, стійким положенням тулуба, таза й напругою м'язів черевного пресу.

Досвід показує, що знання термінів допомагає краще виконувати та запам'ятовувати фізичні вправи, що вивчаються. Використовуючи той чи той термін, важливо

знати його значення. З цією метою наявні терміни можна розподілити на такі групи.

Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять, наприклад: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами; однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками чи ногами, рівноваги, шпагати. Такі терміни використовують для узагальнюючого позначення цілої групи схожих вправ під час складання різних програм і посібників, коли немає необхідності в точному описі всіх визначених дій.

Конкретні терміни, за допомогою яких точніше позначають застосовувані вправи. Ці терміни поділяють на основні та допоміжні. Назви вправ мають складатися з основного терміна, що відтворює його сутність, і допоміжного, що уточнює його. За необхідності застосовують пояснювальні слова, які підкреслюватимуть характерні сторони визначеного терміна, наприклад, рух рукою виконувати стрімко, розслаблено.

2. Правила запису вправ з фітнесу

Правильне застосування умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи, залишаючи його точним. У записі окремого руху слід указувати:

- вихідне положення, з якого починається рух (в. п.);
- назву вправи (Basic Step, V – Step, Kick, Knee up, Reverse, Jumping Jack);
- напрямок (уперед, назад, ліворуч, праворуч);
- кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад:

1. Basic Right (Left) (бейсік райт (лефт)) – крок на степ-платформу з правої (лівої) ноги

В.п. – о.с., перед степ-платформою

- 1) крок правою (лівою) на степ-платформу;
- 2) приставити ліву (праву);
- 3) крок правої (лівою) назад зі степ-платформи;

4) в.п.

2. V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно на степ-платформі

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1) крок правою на правий край степ-платформи;

2) крок лівою на лівий край степ-платформи;

3) крок правою назад зі степ-платформи;

4) в.п.

Базові кроки для аеробіки й степ-аеробіки:

Marching/Walking – ходьба на місці/ходьба в різних напрямках;

Grape wine (грейп ваин) – перехресний крок;

Step (степ) – крок;

Step touch (степ-тач) – крок у бік (приставний);

Double step touch (дабл степ-тач) – два приставних кроки;

Side to side або Open step (оупен степ) – відкритий крок;

Basic Right (бейсік райт) – крок на степ з правої ноги.

Basic Left (бейсік лефт) – крок на степ з лівої ноги.

V – Step (ви степ) – кроки вперед у стійку ноги нарізно;

Toe tap (тай тэп) – нога в бік на носок;

Knee up (ни ап) – мах правою вперед, гомілка вниз;

Leg kurl (лег керл) – зігнути ногу назад;

Heel touch (хил тач) – вільна нога виставляється вперед на п'ятку;

Kick (кик) – удар, швидкий мах уперед, назад вбік;

Cross (кросс) – перехресний крок;

Lung (ландж) – випад;

Mambo (мамбо) – кроки на місці з переступанням (уперед, назад).

Jumping Jack (джампінг джек) – стрибок ноги нарізно;

Chasse (чейс) – галоп;

Jogging (джогин) – біг;

Reverse (реверс) – поворот на степ-платформі.

Reverse V-step (реверс) – поворот ноги нарізно.

Питання до самоконтролю

1. Назвіть основні терміни базових вправ фітнесу.
2. Визначте основні вимоги до термінології, правила умовних скорочень та записів вправ з фітнесу.

Завдання до самостійної роботи

1. Опанувати основні терміни базових вправ фітнесу.
2. Скласти глосарій термінів.

Література

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури/ навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.
3. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

Тема 3

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики

План.

1. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.
2. Фітнес-програми II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.
3. Фітнес-програми III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

1. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках XX ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10—30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.



Рис.1 Степ-аеробіка

Найбільш відомі види степ-аеробіки:

- базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джерм, степ-джогінг, дабл-степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;
- ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;
- хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;
- хай-лоу імпакт – змішаний напрям хай- і лоу-імпакт аеробіки;
- роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах.

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;

- рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
 - спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм
- Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертання скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з одні скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з і містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга — авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

2. Фітнес-програми II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури

Супер-стронг — силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць — **бодібар**, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

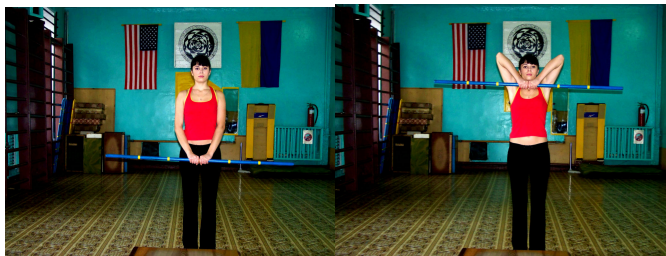


Рис. 2 Супер-стронг

Бодібари можна зробити із металевої водопровідної труби діаметром 1 дюйм з чвертю, довжиною 1,5 – 1,8 м. Вага бодібарів може коливатися від 1 до 7 кг, для збільшення ваги в трубу насипають пісок, металеву або чугунку стружку. В залежності від ваги, бажано, щоб кожний снаряд мав свій колір та розмітку для вузького, середнього й широкого хвату.



Рис. 3 Бодібари

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелів). Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних г) м'язів.



Рис . 4 Памп-аеробіка

Слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів і її верхніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд-аеробікою мають виражену вибірково спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;

- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силовій витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, стегу і вправ із обтяженнями;

- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.



Рис. 5 Слайд-аеробіка

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілець з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та ін.

Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.



Рис. 6 Фітбол-аеробіка

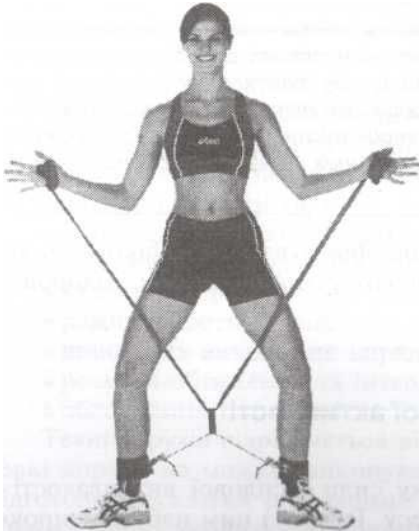
У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сидниці.

У цих позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.



Тераробіка.
заснована у 1995 р.
німецьким тренером
Ю. Вайсхарзом та
фізіотерапевтом зі
Швейцарії
К. Шмідтом.
Тераробіка містить
танцювальні рухи,
котрі виконуються в
аеробному режимі, у
поєднанні з силовою
гмнастикою та
стретчингом.
Можливе також
застосування
звичайної гумової
стрічки.

Рис. 7 Тераробіка.

Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тераробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

3. Фітнес-програми III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення)

Лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності

за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витри валості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Бокс-аеробіка будується на використанні серії дрібноамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.



Рис. 8 Аеробіка з елементами боксу

Кара-Т-робіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Наразі *йога* адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику.



Рис.9 Йога

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатфункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям.



Рис. 10 Аквафітнес

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорне рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тонуусу м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об'єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності

спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)

– система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гириями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). З цього часу у Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовують ся під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;

- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;

- додаткові – до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);

- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50–60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

Калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна

травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

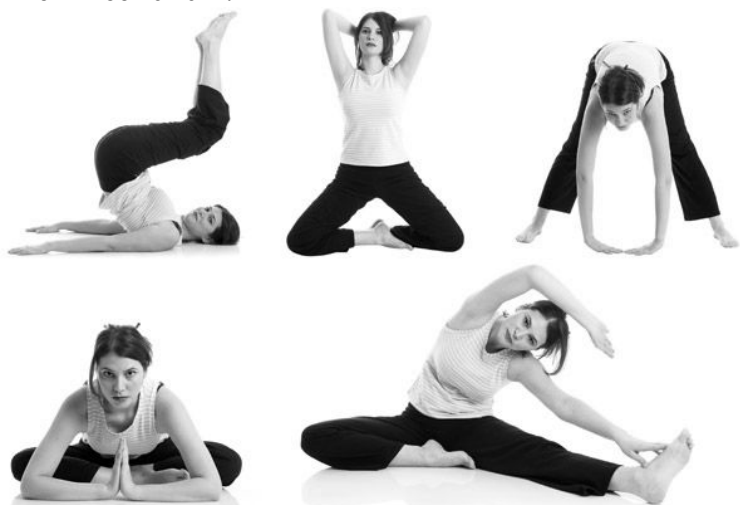


Рис.11 Калланетика

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

Шейпінг. Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібіддингу система фізкультурно-оздоровчих

занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево- судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50–60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвитку рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;
- м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла тощо.

Вправи за системою Пілатеса. Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

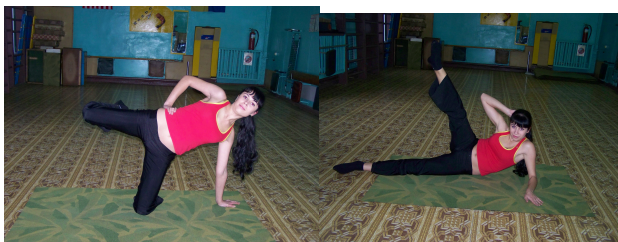


Рис. 12 Пілатес

Особливість цієї системи — свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

Питання до самоконтролю:

1. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
2. Що таке Степ-аеробіка?
3. Що таке роуп-скіппінг?
4. Що таке фітбол-аеробіка?
5. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
6. Що являє собою програма з бодібілдингу?

7. Яка мета занять калланетикою?
8. Яка мета занять шейпінгом?
9. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

Завдання до самостійної роботи

1. Скласти комплекс вправ з обраної фітнес-технології (за вибором студента).

Література

1. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури/ навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.
3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К: «Олимпийская литература», 2003. Т.2. – 392 с.
4. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні основи фітнесу

Тема 1 Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.

План

1. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера
2. Особливості підготовки викладача до занять фітнесу
3. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу. Музичний супровід у фітнесі.

1. Психолого-педагогічні основи професійної діяльності фітнес-тренера

Діяльність – це регульована свідомістю психічна й рухова активність людини, викликана соціально значущими мотивами. Поняття про діяльність уведено й обґрунтоване відомими вченими-психологами Л. С. Виготським, О. Н. Леонтьєвим, С. Л. Рубінштейном.

Реалізація професійної діяльності фітнес-тренера відбувається через три основні етапи: підготовчий, виконавчий та оціночно-контрольний.

Підготовчий етап характеризується постановкою мети і завдань, розробкою плану досягнення мети і вибору способів та засобів для її реалізації.

Виконавчий етап полягає в практичній реалізації наміченого, контролі дій учнів, своєї поведінки, у доланні труднощів, що виникають під час заняття.

Оціночно-контрольний етап професійної діяльності фітнес-тренера пов'язаний з аналізом проведеного заняття, з виявленням причин невдач і внесенням коректив до плану діяльності при її повторному виконанні.

Будь-яка професійна діяльність складається з комплексу специфічних дій: гностичної, конструктивної, проектувальної, організаторської, комунікативної (Н. В. Кузьміна). До цього ряду О. В. Петунін та

Є. П. Ільїн додають специфічний для фізкультурної діяльності компонент – руховий.

Гностична діяльність фітнес-тренера припускає пізнання: аналіз змісту та способів здійснення рекреативно-оздоровчого процесу; вивчення можливостей і здібностей людини; вікових, статевих та індивідуальних особливостей; результатів власної діяльності; вивчення ефективності форм організації тренування й методів навчання; розвиток рухових якостей і вдосконалення функціональних можливостей.

Проектувальна діяльність зумовлена плануванням системи тренувань відповідно до віку, стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку й підготовленості; визначенням методів ведення заняття; складанням календарного плану тренувань на тривалий термін; визначенням найбільш раціональних прийомів оволодіння новими вправами.

Конструктивна діяльність спрямована на формування знань та вмінь з виконання фізичної та вольової діяльності, здорового способу життя; відбір вправ і складання конспектів майбутніх занять відповідно до мети й завдань рекреативно-оздоровчого тренування.

Організаторська діяльність складається з реалізації на практиці проектів/планів фітнес-тренера; організації діяльності учасників рекреативно-оздоровчого процесу, спрямованості на реалізацію поставлених перед заняттям завдань; звернення уваги на найважливіші моменти рекреативно-оздоровчого тренувального процесу та їхніх пояснень; здійснення індивідуального підходу.

Комунікативна діяльність фітнес-тренера виражається в спілкуванні з контингентом; організації взаємин; установленні й підтримці контактів; обміні інформацією.

Рухова діяльність визначається в усебічному розвитку фізичних здібностей фітнес-тренера, що зумовлює його професійні можливості, сприяючи формуванню авторитету.

У кожного фітнес-тренера в структурі діяльності є головний компонент. У той же час, структура діяльності будь-якого викладача по мірі зростання його професійної майстерності може видозмінюватися. Відбувається процес переструктуризації діяльності. На думку С. І. Кудінова у викладача з високою майстерністю провідне місце посідає гностичний компонент, а у викладача з низьким рівнем майстерності – комунікативний.

Опора тренера-викладача на найсильніші боки своєї діяльності формує його індивідуальний стиль роботи. Він є сукупністю загальних та індивідуальних способів роботи, що дозволяють фахівцеві максимально використовувати свої позитивні якості й компенсувати недоліки.

У результаті проведених досліджень (З. Н. Вяткіна) було встановлено, що у викладачів фізичного виховання з високим рівнем педагогічної майстерності в конструктивному, організаторському й комунікативному компонентах діяльності є стійкі особливості, зумовлені властивостями нервової системи, проявляються на заняттях різної спрямованості, при вирішенні педагогічних завдань. Можна припустити, що ці особливості є вираженням типологічно зумовленого стилю професійної діяльності, сформованого в процесі праці.

Залежно від провідної ролі конструктивного, організаторського або комунікативного компонентів діяльності, а також від співвідношення орієнтовної й виконавчої діяльності, були виділені три стилі, зумовлені типологічними властивостями нервової системи, які можна спостерігати в тренерів з фітнесу: комунікативно-організаторський, конструктивно-організаторський, конструктивно-комунікативний.

Комунікативно-організаторський стиль діяльності властивий викладачам сильного рухливого типу нервової системи. Його основними ознаками є:

- стислість і лаконічність плану, схемна конспекту заняття;
- швидкість і чіткість організації групи;

- творчий і різноманітний характер ведення заняття, схильність до імпровізації;
- використання різноманітних форм і засобів спілкування (гумор, жарт, міміка тощо);
- виразність, емоційність мови.

Конструктивно-організаторський стиль діяльності властивий викладачам з сильною інертною нервовою системою. Для нього характерні:

- ретельна підготовка до майбутнього заняття;
- відповідність заняття наміченому плану;
- повнота й точність пояснення виконуваних вправ;
- контроль за якістю виконання вправ, указівок;
- рівномірний темп ведення тренування;
- стандартність засобів спілкування;
- стійкий, переважно спокійний, тон звернення до людей, які займаються.

Конструктивно-комунікативний стиль діяльності притаманний викладачам зі слабким типом нервової системи. Його основні ознаки:

- підвищена відповідальність при підготовці й проведенні тренування;
- ретельність у відборі матеріалу;
- завчасна підготовка до заняття;
- відповідність заняття наміченому плану;
- підвищена увага до організації тренування;
- вдалий вибір місця й раціональні переміщення в залі;
- посилений контроль за точністю виконання вправ, команд і розпоряджень;
- використання системи індивідуальних завдань;
- рівний, спокійний, переважно доброзичливий тон звернення до людей, які займаються.

Отже, індивідуальний стиль діяльності слугує способом реалізації творчого потенціалу тренера-викладача, що істотно впливає на успішність його професійної діяльності.

Робота тренера-викладача з фітнесу буде більш ефективною при наявності в нього певного обсягу знань, умінь та навичок.

Знання є одним з чинників, що визначають можливості фахівця в його професійно-педагогічній діяльності. Ерудиція викладача з фітнесу складається із загальних і спеціальних знань.

Загальні знання характеризують світогляд і загальну культуру фахівця. Слабка обізнаність може призвести до втрати викладачем авторитету або до втрати контингенту групи.

До спеціальних знань зараховують психолого-педагогічні, медико-біологічні й фізкультурні. Важливими є знання, які отримує фахівець з фітнесу при аналізі роботи, узагальненні отримуваних відомостей.

Спеціальні знання розділяють на теоретичні, практичні й методичні.

Теоретичні знання торкаються історії фізичної культури, закономірностей роботи організму людини, біомеханічних закономірностей рухових дій, принципів навчання тощо.

Практичні знання фахівця з фітнесу стосуються знань техніки виконання тієї або тієї вправи.

Методичні знання пов'язані з технологіями навчання й виконання фізичних вправ.

Уміння характеризуються практичним володінням способами виконання окремих дій або діяльністю загалом відповідно до правил і мети діяльності (Є. П. Ільїн). Уміння фахівця діляться на конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні й рухові.

Конструктивні вміння проявляються в плануванні діяльності й побудові навчального матеріалу.

Організаторські вміння пов'язані з умінням організувати свою діяльність та діяльність тих, хто займається.

Комунікативні вміння – це вміння спілкуватися. Вони підрозділяються на три групи: власне комунікативні, дидактичні та ораторські вміння.

Власне комунікативні вміння полягають в умінні викладача вступати в контакт з людьми, будувати ділові й особисто-емоційні стосунки.

Дидактичні вміння пов'язані з умінням викладача пояснити вправу й уміння робити методичні зауваження та вказівки щодо правильного її виконання.

Ораторські вміння потрібні викладачеві для здійснення освітньої функції. Для цього фахівець повинен мати велику ерудицію й культуру мовлення.

Гностичні вміння включають уміння використовувати навчально-методичну й наукову літературу, уміння проводити елементарні дослідження й аналізувати їх результати.

Рухові вміння представлені технікою виконання фізичних вправ викладачем з фітнесу. Правильний показ вправи визначає ефективність оздоровчо-тренувального процесу.

Професійно важливі якості фахівця з фітнесу підрозділяють на такі групи: світоглядні, моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні, психомоторні.

Світогляд викладача проявляється в почутті відповідальності за отриманий результат у процесі оздоровчо-тренувальної діяльності.

Моральні якості знаходять прояв у поведінці фахівця. Вони представлені гуманізмом, чесністю, вимогливістю, оптимізмом тощо.

Комунікативні якості проявляються в товариському, ввічливому, доброзичливому ставленні до тих, хто займається, у процесі спілкування з ними. До цих якостей належить також і педагогічний такт.

Вольові якості представлені витримкою, наполегливістю, терплячістю, рішучістю.

Інтелектуальні якості допомагають викладачеві знаходити правильні рішення в педагогічних ситуаціях, зумовлюють ефективність його творчості, пошук нових шляхів у своїй професійній діяльності.

Психомоторні якості особливою мірою потрібні тренерів з фітнесу, оскільки демонстрація вправ вимагає

великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. З віком фізичні здібності регресують, тому їх потрібно постійно підтримувати на належному рівні. Для цього необхідно дотримуватись рухового режиму, харчування, гігієни здоров'я.

Успішність тренувально-педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету фітнес-тренера.

Авторитет фахівця завойовує в результаті вдосконалення своєї педагогічної майстерності. Авторитет професіонала в галузі фізичної культури і спорту залежить від знань і вмінь у цій сфері, а також від спортивного статусу тренера в минулому.

2. Особливості підготовки викладача до занять з фітнесу

Проведення групових занять вимагає дотримання таких загальних принципів підготовки до них:

- ознайомитися зі станом здоров'я тих, хто займається;
- заздалегідь приходити на заняття;
- вчасно інформувати відвідувачів про спортивну форму й зручне взуття, необхідні для занять;
- тримати в повній готовності необхідні елементи занять (музику, інвентар);
- повідомляти мету й завдання заняття.

Зміст занять з різних видів фітнес-програм повинен відповідати стану здоров'я, функціональним можливостям та фізичній підготовленості тих, хто займається.

Створення сприятливого клімату починається з вітання тренера перед початком занять і представлення себе, яке може містити анкетні та професійні дані. Якщо фітнес-тренер є колишнім спортсменом, має високий спортивний розряд, його рейтинг буде високий в очах своїх підопічних. Вітання тренера має бути привітним, а представлення теплим. Такий підхід на початку занять

дозволяє швидшому зближенню фітнес-тренера з відвідувачами.

Важливим моментом у підготовці до занять є вибір відповідної спортивної форми. Відповідність одягу певним видам групових занять створює комфортність для різного роду фізичних вправ, а також підвищує ефективність заняття.

Основною вимогою до будь-якої програми з фітнесу має бути її різноманітність. Деякі елементи можуть повторюватись у кожному занятті: розминка та стретчинг, основна й завершальна частини. Різноманітність заняття полягає в зміні форми різних вправ, що виконуються на кожному занятті та розучуванні нових видів фізичних вправ.

Особливе місце в плануванні фітнес-програм посідає контроль, який полягає в здатності вносити зміни в заняття відповідно до частоти серцевих скорочень і загальних завдань заняття. Крім того, потрібна спеціальна інформація щодо симптомів, які свідчать про негативну реакцію на вправу. Реакція організму на рухову активність надасть інформацію про індивідуальну адаптацію до конкретного виду заняття та відповідних змін у фізичному навантаженні.

Навчання вправи є певною системою дій учня й викладача, у якому можна виділити чотири взаємопов'язані етапи навчання:

I етап – попереднє розучування (ознайомлення з руховою дією);

II етап – поглиблення розучування рухової дії;

III етап – закріплення й удосконалення рухової дії;

IV етап – застосування рухової дії в різноманітних умовах життя.

Побудова системи навчання алгоритмічного типу передбачає розподіл навчального матеріалу на частини – навчальні завдання, які освоюються в суворій послідовності. Тільки оволодіння попередньою серією навчальних завдань дає право переходити до наступної серії. Система алгоритмізації дає можливість ефективно

використовувати метод термінової інформації, моделювання педагогічних дій, а також різні технічні засоби навчання. Методика побудови навчання алгоритмічного типу вимагає обов'язкового врахування специфічних особливостей процесу, систематизації навчального матеріалу, а також дотримання правил побудови навчального процесу.

Підкреслимо, що основні вимоги до системи навчання алгоритмічного типу полягають у наступному:

- 1) необхідно точно вказувати характер кожної дії;
- 2) указівки для виконання можуть бути складені і для однієї рухової дії, і для серії рухових дій/завдань;
- 3) усі серії навчальних завдань мають бути взаємопов'язані, їхня складність повинна наростати послідовно.

При цьому кожна серія завдань повинна бути спрямована на вирішення певного завдання: розвиток фізичних якостей, засвоєння початкових або кінцевих положень, розучування основних рухових дій тощо.

Відповідно до зазначеного представляємо послідовність освоєння рухового матеріалу, що використовують на заняттях з фітнесу:

- 1) навчання рухової дії;
- 2) повторення однотипних рухів або утворення серії з цих рухів;
- 3) з'єднання: послідовне виконання різних рухових дій;
- 4) комбінація: кілька з'єднань, що виконують в один та інший бік;
- 5) частини комплексу: певна кількість комбінацій;
- 6) комплекс вправ фітнес-програми.

При цьому, виконуючи кілька повторень одного руху (включаючи повороти, переміщення, рухи руками), виконується серія рухів з паузою активного відпочинку тривалістю 20 – 30 с. Активний відпочинок має на увазі перехід до вправи менш складної за координацією (наприклад, марш на місці). Виконуючи послідовно різні за структурою вправи, отримуємо з'єднання рухів. Різні

з'єднання формують комбінацію, у якій вправи виконують в один та інший бік. Кілька комбінацій утворюють одну частину заняття.

Усі методи навчання можна розділити на дві групи:

- 1) загальнопедагогічні – словесні й наочні методи;
- 2) практичні методи (метод строго регламентованої вправи, ігровий і змагання методи).

Словесні методи складаються з вербальних і невербальних методів. Вербальні методи мають своє віддзеркалення в розповіді, поясненні, бесіді, аналізі, обговоренні та ін. Їх найчастіше використовують у лаконічній формі, що припускає володіння спеціальною термінологією. Невербальні методи у фітнесі припускають використання виразних рухів тіла, спеціальну жестикуляцію, міміку.

Наочні методи визначаються показом вправ та їхніх елементів, демонстрацією відеозаписів DVD і техніки виконання окремих рухових дій, і цілих тренувальних занять. Останній випадок рекомендовано людям, які з різних причин не можуть відвідувати фітнес-заняття та проводять тренування в квартирних умовах. Існує багато різних записів занять фітнесом для домашнього користування. Проте, перш ніж використовувати той або той комплекс вправ, рекомендовано порадитися з фахівцем у цій галузі, а також з лікарем.

Загальнопедагогічні методи припускають використання методичних прийомів, під якими розуміють способи реалізації того або того методу в конкретній педагогічній ситуації. Прийом є складовою частиною методу, представлений одиничними, одноактними діями викладача. Отже, метод може використовувати серію різних методичних прийомів, що підтверджує одне з його визначень.

До методичних прийомів у фітнесі можна віднести коментар і пояснення, що виражаються в методичних вказівках (назва руху, основні моменти техніки, напрям, підрахунок і так далі), зауваження (звернення уваги на помилки у виконанні вправи, корекція дозування й темпу

виконання вправ у разі індивідуального підходу тощо), словесних оцінок і роз'яснень, що простежуються впродовж усього комплексу вправ.

При проведенні вправ використовують не лише прямий підрахунок, але й зворотний.

Прямий підрахунок застосовують при засвоєнні нового руху та для виховання вміння погоджувати рухи з музикою. У цьому випадку при музичному розмірі 4/4 виконують такі варіанти підрахунку:

- виконання кожного рухового акту на один підрахунок. Елементи складаються з двох або чотирьох рухових актів, відповідно виконуються на два й чотири рахунки (наприклад: Step – Touch і Knee up).

При переході від одного елемента до іншого можна використовувати зворотний підрахунок: вісім – сім – шість – п'ять – чотири – три – два – раз. Такий підрахунок може визначати і кожен долю такту, і елемент загалом або такт музичного твору. Частіше зворотний підрахунок починають з четвертого рахунку. При цьому останній підрахунок (раз) замінюється або назвою наступного елемента, або зміною напрямку, або командою до повтору комбінації/блоку.

Методичним прийомом може слугувати й візуальне управління групою, яке використовують у сукупності з вербальними вказівками.

Робота в аеробному режимі відбувається в умовах потокового методу виконання фізичних вправ. Це створює деякі ускладнення в управлінні групою, оскільки тренер-викладач рухається разом з ними. Для зручності в керівництві групою використовують усі засоби спілкування. Особливе значення приділяють спеціально розробленим з цієї метою жестам.

Жестикуляція на заняттях з фітнесу входить до невербальних методів управління групою. Велика їх частина визначає напрям виконання вправ.

Велику допомогу для цього методичного прийому може надати «робота з дзеркалом». Спостерігаючи за

своїми рухами в дзеркалі, можна контролювати та коригувати правильність їхнього виконання.

При виконанні вправ з фітнесу необхідно приділяти особливу увагу формуванню правильної постави, оскільки вона є показником фізичного розвитку та здоров'я людини. Правильна постава – це зручна поза людини в положенні стоячи або сидячи, коли голова й спина знаходяться на одній лінії, плечі максимально опущені та злегка відведені назад. При ходьбі та в положенні стоячи підборіддя підведене, живіт та сідниці підібрані, ноги в тазостегнових і колінних суглобах прямі.

Існують такі види постави: правильна, сутулувата, кіфотична (кругла спина), лордотична (збільшений вигин в поперековому відділі) і випрямлена (відсутні природні фізіологічні вигини). Окрім цих видів постав існує ще й захворювання хребта – сколіоз (викривлення хребта праворуч, ліворуч).

На заняттях з фітнесу існують певні вимоги до постави:

- у положенні стоячи стопи злегка розведені нарізно;
- стопи розташовані паралельно або злегка розведені, напрям колін однаковий з носками;
- коліна злегка зігнуті;
- м'язи живота та сідниць напружені;
- таз розташований рівно;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й становить з тулубом одну лінію;
- при виконанні ходьби, бігу та стрибків нога ставиться на всю ступню.

Для наочності використовують такі методичні прийоми, як «дзеркальний» показ (асиметричне навчання), показ спиною до учнів (симетричне навчання).

Дзеркальний показ дозволяє тренерові виправляти помилкове виконання рухів, вчасно дати необхідні вказівки або зауваження безпосередньо кожному й передбачає

виконання вправ викладачем з протилежної ноги та руки, у протилежний бік стосовно учнів.

Проте існує ряд рухових дій, що виконують у напрямі вперед-назад, а також по діагоналі. У цих випадках викладач завжди знаходиться спиною до групи, спостерігаючи за групою через плече або у дзеркало. Такий прийом в основному стосується танцювальних елементів та цілих комбінацій.

При навчанні вправ важливого значення набуває їхнє симетричне виконання, тобто виконання в той та інший бік. Це забезпечує гармонійний розвиток, оскільки навантаження розподіляється рівномірно на симетричні м'язові групи.

До методів навчання рухових дій відносять метод суворо-регламентованої вправи, який підрозділяють на методи засвоєння техніки виконання вправ і методи розвитку фізичних якостей.

Методи, спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, включають метод розучування вправ загалом – цілісно-конструктивний і метод розучування вправ по частинах – розчленовано-конструктивний. Цілісно-конструктивний метод використовують відносно до вправ, а також складних рухів, які не можна розчленувати на дрібніші. При цьому, розучуючи цілісний рух, необхідно звертати увагу на окремі елементи цілісного рухового акту.

Розчленовано-конструктивний метод використовують при розучуванні складних, висококоординаційних вправ (рухів), які можна розділити на окремі рухові елементи, що згодом утворюють цілісну вправу. У композиціях до такого типу розучування відносять моменти включення в роботу рухів руками. Спочатку розучують рухи ногами, потім руками. І на останньому етапі розучування всі рухи з'єднують в одну цілісну дію. У такий спосіб відбувається розучування й танцювальних елементів.

Використання названих вище методів має на увазі три основні режими виконання вправ – це *безперервний, інтервальний та повторний режими*.

Безперервний режим проявляється в умовах рівномірної роботи, припускаючи потокове виконання вправ/рухових дій однакової інтенсивності. Він сприяє підвищенню аеробних можливостей, що позначається на вихованні загальної витривалості.

Інтервальний режим застосовують при повторях вправи або серії вправ через строго регламентовані паузи відпочинку. У цьому випадку комплекс вправ може об'єднуватися в серії. Для цього режиму типовим є виконання серії вправ однакової й різної тривалості з постійною та змінною інтенсивністю.

Повторний режим визначається виконанням одних і тих же вправ через паузи відпочинку, які строго не дозуються. Такі умови застосовують на початковому етапі навчання вправи/руху.

3. Методичні основи фітнесу у контексті музично-ритмічного виховання студентів

Музичний супровід у фітнесі

Згідно аналізу науково-методичної літератури, вплив музики і фізичних вправ на людину мають практично тотожні механізми дії на всі системи організму, на розумову та рухову функції, особливо на роботу центральної нервової системи як органу управління та узгодження дій усіх частин людського організму.

Необхідно підкреслити, що застосовуючи музику для виконання фізичних вправ, можна посилити їхній фізіологічний вплив на організм та отримати «подвійний ефект».

Виконання вправ у заданому темпі дозволяє контролювати й дозувати інтенсивність та обсяг навантаження. Ритм – організатор та регулятор руху. Ритм музики синхронізує серцево-судинну й м'язову діяльність організму людини. Швидкість музики забезпечує необхідний рівень фізичного навантаження. Характер музики допомагає налаштувати на виконання певних видів

вправ. Використання різних музичних стилів, дозволяє збільшити різноманітність занять і підвищити їхню емоційність. Застосування музики посилює інтерес до занять. Музика забезпечує високий емоційний фон для виконання фізичних вправ, стимулює активність, усуває нервові напруження й утому, сприяє відчуттю впевненості у своїх силах.

Музичний супровід є методичним прийомом, що використовують у навчально-виховному процесі занять з фітнесу. Музику можна використовувати як фон у процесі виконання монотонних, однотипних багаторазово повторюваних рухів. Це своєрідний лідер, який задає ритм і темп виконання різноманітних вправ. Зміна темпу й ритму музичного супроводу впливає на емоційний стан у процесі навчання фізичних вправ. Отже, музичний супровід сприяє успішному формуванню рухових навичок, підвищує емоційний фон заняття, викликає прагнення виконувати рухові дії більш енергійно, що позитивно впливає на організм людини.

Залежно від змісту й спрямованості заняття кожен тренер повинен уміти добирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід віддавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм і позитивне емоційне забарвлення.

Важливим методичним прийомом у процесі навчання є зміна темпу виконання вправ. Залежно від підготовленості групи іноді при навчанні слід уповільнити темп виконання вправи, не змінюючи при цьому темп музичного супроводу.

При доборі музики до певного заняття потрібно враховувати два основні моменти:

- музичні смаки та вікові особливості;
- темп музичного супроводу (див. табл. № 1).

Таблиця № 1

Темп музики та руху (За Є. С. Крючек)

Темп музики	Кіл-ть муз. акцентів хв.	Частини уроку	Рекомендовані вправи
Повільний	40 – 60	Завершальна частина уроку – зниження навантаження наприкінці уроку	Вправи на дихання, розслаблення, рівноваги
Помірний	60 – 90	Розминка, закінчення аеробної частини уроку, вправи на силу	Вправи на «розтягання» (стретчинг), варіанти ходьби, рухи руками, нахили тулуба, силові вправи з утриманням пози
Середній	90 – 120	Аеробна частина – низьке ударне навантаження (Lo), вправи на силу, відновлювальні вправи після високого ударного навантаження (Hi)	Базові аеробні кроки, випади, нахили, махи, згинання ніг, силові вправи
Вище за середній	120 – 130	Аеробна частина уроків танцювальної спрямованості, степ-аеробіка	Хореографічні з'єднання базових кроків і танцювальних рухів (твіст, самба,), комбінації на степах
Високий (швидкий)	130 – 160	Аеробна частина – високе ударне навантаження (Hi)	Ходьба, біг, стрибки, невеликі махи, хореографічні з'єднання базових кроків і танцювальних рухів (хіп-хоп, рок-н-рол)
Дуже швидкий	160 – 180	Аеробна частина – високе ударне навантаження (Hi)	Швидка ходьба і біг, підскоки

Можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елементу. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде надто високий, така ситуація зазвичай може призводити до перенапруження, нездатності зрозуміти завдання й повторити його. Але надто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі не слід, оскільки в цьому випадку знижується оздоровчий ефект заняття.

Більшість тренерів для музичного супроводу занять фітнесом найчастіше добирають музичні твори «квадратної» побудови.

Необхідно звернути увагу на те, що кожен такт музичної фрази складається з 4 рахунків або з 8. Структура музичного супроводу має 4 періоди по 8 рахунків кожен, тобто триває 32 рахунки або 16 рахунків (при підрахунку «через рахунок» або за чвертями).

Відповідна побудова комбінацій складається з чотирьох частин (вісімок), кожна з яких відповідає виконанню одного елемента один або два рази, залежно від того, на скільки рахунків розраховано елемент. Тобто, комбінація виконується на 32 рахунки і розрахована на 4 елементи, по 8 рахунків кожний.

Для того, щоб записати професійну фонограму з різних музичних композицій, необхідно щоб кожний фрагмент логічно поєднувався з іншим (за рівнем звучання, темпу, і мав завершену музичну думку). У цьому випадку можливо уникнути пауз у музичному супроводі, зупинок у русі й підвищити ефект від заняття (використовують так званий «non-stop» – запис без пауз між композиціями).

Вимоги до музичної підготовленості тренера (за методом Є. С. Крючека):

1. Уміння проводити вправи відповідно до музичного супроводу:

- вчасно подавати команди й спеціальні жести спочатку та по закінченню вправи відповідно до музичного супроводу;

- проводити вправи відповідно до побудови музичного супроводу;

- проводити ритмічний підрахунок відповідно до розміру музичного супроводу.

2. Уміння складати вправи відповідно до „музичного квадрата” (на 4, 8, 16, 32 рахунки тощо).

3. Уміння добирати й складати вправи в різних ритмічних поєднаннях.

4. Уміння складати вправи під заданий музичний супровід відповідно до його змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто створювати композицію вправи.

5. Уміння добирати музичний супровід для різних комплексів вправ.

При побудові композицій у фітнесі виділяють два підходи музичної інтерпретації:

- добір конкретних вправ під музичний супровід;
- створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики.

Отже, в основі першого підходу полягає складання вправ на задану музику з урахуванням змісту, форми, ритму, динамічних відтінків.

Реалізація другого підходу полягає у виконанні заздалегідь складеної вправи під певний музичний супровід.

Питання до самоконтролю

1. Назвіть види й стилі професійної діяльності викладача з фітнесу.

2. Подайте стислу характеристику знанням, умінням, навичкам і професійно-важливим якостям викладача з фітнесу.

3. Охарактеризуйте основні вимоги до процесу навчання у фітнесі.

4. Назвіть методи й методичні прийоми навчання вправ з фітнесу.

5. Розкрийте значення музичного супроводу для занять фітнесом.

6. Опишіть специфіку складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.

Завдання для самостійної роботи

1. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу: методичні прийоми візуального управління групою.

2. Методичні прийоми: дзеркальний показ; показ спиною.

3. Методи навчання фізичних вправ (цілісний, розчленовано-конструктивний).

Література

1. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.

2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навч.-метод. посіб. для студ. галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» фак. фіз. виховання пед. ун-тів. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

3. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури / навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 390 с.

5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич,

М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

6. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М. : «Терра-Спорт, Олимпия Пресс», 2001. – 64 с.

7. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-прінт». 2016. – 106 с.

Тема 2. Особливості фізичних навантажень та рекомендації з техніки безпеки у фітнесі.

План

1. Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі.
2. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності.
3. Правила техніки безпеки у фітнесі та методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

1. Нормування навантаження та відпочинку у фітнесі

У процесі початкового розучування вправи учні швидко втомлюються, процес же засвоєння нового матеріалу вимагає від них гостроти сприйняття, підвищеного прояву рухових якостей, тому в цей період недоцільно планувати великих навантажень.

Число повторень визначають можливістю покращувати техніку виконання в черговій спробі. Погіршення координації рухів, повторення зі стереотипними помилками є сигналом до припинення виконання вправ або до збільшення тривалості інтервалів для відпочинку.

Короточасні ациклічні вправи (що складаються з 1 – 2 елементів), а також відносно легкі у засвоєнні можуть в одній спробі повторитися кілька разів.

Інтервали відпочинку між підходами (серіями) повинні мати достатню тривалість, щоб в учнів відновилися фізичні та психічні сили для повторення

вправи. Інтервали між заняттями в процесі навчання не повинні бути великими, щоб зберігся ефект впливу фізичних вправ на організм людини від попереднього заняття.

Відомо, що найбільш інформативним показником адекватності фізичного навантаження на організм людини є частота серцевих скорочень (ЧСС).

ЧСС – кількість скорочень, яку робить серце за певний момент часу. Визначити показник оптимальної частоти серцевого пульсу необхідно для визначення рівня допустимих навантажень. Для цього спочатку потрібно дізнатися, яке максимальне значення пульсу може мати учень у процесі тренування (зона тренування).

Його обчислюють так: з коефіцієнта 220 віднімають число відповідних років людини: ЧСС макс = $220 - \text{вік}$ людини, наприклад: для людини віком 35 років максимальне ЧСС складає $220 - 35 = 185$ (максимальне число серцевих скорочень (ЧСС)).

Щоб отримати потрібний для тренувань діапазон серцевих скорочень отримане число: 185 (максимальне число серцевих скорочень (ЧСС)) треба помножити на коефіцієнти 0,6 і 0,7.

Потрібний тренувальний пульс складатиме 60 – 70% від максимальної ЧСС.

Потрібну нам ЧСС розраховуємо так:

$$220 - 35 (\text{вік}) \times 0,6 = 111$$

$$220 - 35 (\text{вік}) \times 0,7 = 129,5$$

Оптимальним пульсом для занять фітнесом у людини 35-и років буде відповідати значення пульсу від 111 уд/хв. до 129 уд/хв.

Для ефективності проведення занять без шкоди здоров'ю необхідно контролювати ЧСС.

Зазвичай пульс вимірюють на зап'ястку, на сонній артерії, на скроні, у районі ліктьового згину, у паху. Існує також спеціальний прилад – пульсометр для тих, хто регулярно займається спортом.

Таблиця 2

Рекомендована частота пульсу під час занять фітнесом

Вік	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Максимальна ЧСС	200	195	190	185	180	175	170	165	160
Рекомендована ЧСС від максимальної 60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96
Рекомендована ЧСС від максимальної 70%	140	136	133	129	126	122	119	115	112

Знаючи індивідуальне значення початкового й максимального пульсу, можна визначити оптимальне значення ЧСС при виконанні фізичних навантажень, тобто власну «зону тренування». Виходити за її межі різко, без підготовки, не рекомендують.

Виділяють чотири основні тренувальні зони:

1) Зона низького навантаження або оздоровча: пульс – 50 – 60% від максимального. Рекомендована новачкам і тим, хто повертається до тренувальних занять після перерв та травм.

2) Зона помірного навантаження. Тут відбувається спалювання жирів, пульс – 60 – 70% від максимального. Заняття відбуваються у швидкому темпі, що сприяє спалюванню калорій. Підходить тим, у кого немає проблем зі здоров'ям.

3) Зона підвищеного навантаження або аеробна зона. Пульс складає 70 – 80% від максимального. Тренування вимагають високого темпу, але при цьому не спалюються жири, оскільки в цій зоні основне джерело енергії – м'язовий глікоген. Працювати в цій зоні рекомендовано професійним спортсменам.

4) Зона анаеробного порогу. Пульс складає 80 – 90% від максимального. Організм і м'язи в цій зоні працюють на межі можливостей, тому працювати в зазначеній зоні можуть тільки досвідчені спортсмени. Для нетренованої людини такі навантаження є шкідливими для здоров'я.

Основним регулятором навантаження на заняттях з фітнесу є:

а) інтенсивність роботи, що підрозділяється на три рівні:

- низький – до 75% від максимальної частоти пульсу;
- середній – до 84%;
- високий – до максимальної частоти серцевих скорочень.

б) тривалість занять та їхніх частин;

в) кількість занять (на тиждень, упродовж місяця, року і надалі) та їх змістовний режим.

У результаті наукових досліджень було визначено, що для підвищення рівня фізичної підготовленості здорових людей рекомендується:

- частота занять 3 – 5 раз на тиждень;
- інтенсивність 60 – 70% ЧСС від максимальної;
- тривалість 30 – 60 хв. неперервної активності.

2. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності

До основних рухових дій у фітнесі відносять базові кроки різної міри інтенсивності, а також погоджені з ними рухи руками, приставні кроки, кроки танцювального стилю, різні пружинні рухи ногами, повороти, стрибки.

Педагогічні спостереження дозволили виділити такі базові види рухових дій в основній частині заняття:

- група 1 – кроки спортивно-гімнастичного стилю;
- група 2 – рухи ногами, руками;
- група 3 – підскоки, стрибки, біг;

Усі рухові дії відносять до різних груп інтенсивності.

Рухові дії 1 і 2 групи відносять до блоку низької й

середньої інтенсивності, 3 групи – до блоку високої інтенсивності.

Низька інтенсивність характеризується виконанням малоамплітудних рухів з низьким навантаженням. ЧСС у робочому режимі складає 60 – 74% від максимальної ЧСС (130 – 135 уд/хв).

Середню інтенсивність визначають виконанням рухів з невеликою амплітудою з використанням середнього навантаження. ЧСС у робочому режимі – 68 – 84% від максимальної ЧСС (136 – 154 уд/хв).

Висока інтенсивність представлена виконанням рухів з великою амплітудою та високим навантаженням. ЧСС у робочому режимі – 77 – 100% від максимальної ЧСС (155 – 180 уд/хв і більше).

Класифікація рухів з фітнесу за рівнем інтенсивності

Низька інтенсивність:

1. Марш (march).
2. Присідання (squat).
3. Приставний крок (step touch).
4. Два приставні кроки у бік (step line).
5. V-степ крок (V-step).
6. Крок з поворотом (step turn).
7. Відкритий крок (open step).
8. Випад (lunge).
9. Мамбо (mambo).
10. Перехресний крок (cross step).

Середня інтенсивність:

1. Підняття зігнутої в коліні ноги вперед (knee up).
2. Згинання ноги назад (leg curl).
3. Удар, швидкий мах вперед, назад убік (з положення зігнутої в коліні ноги) (kick).

4. Крок на степ-платформу з правої (лівою) ноги basic right (left).

5. Перехресний крок на степ-платформі (cross).

Висока інтенсивність:

1. Біг (jogging).

2. Підскоки (small jumping).

3. Стрибки (jumping).

4. Стрибки ноги разом та нарізно (jumping jack).

3. Правила техніки безпеки на заняттях з фітнесу та методи контролю за оздоровчим тренувальним ефектом

Групові заняття з різновидів фітнесу припускають володіння загальними правилами техніки безпеки і з боку викладача, і з боку учня. Але є й специфічні правила для занять фітнесом.

Вибір місця для виконання танцювальної зв'язки, визначають рівнем знань і підготовленості учнів. Їх умовно можна поділити на три рівні підготовленості. Учні займають відповідне місце у лініях розташування: перша лінія – високий рівень підготовленості; друга лінія – середній рівень підготовленості; третя та четверта лінії – низький рівень підготовленості (початківці).

Дистанція. Для правильної та небезпечної роботи, інтервал між учнями повинен бути на відстані прямих рук в боки плюс півметра для вільного пересування учнів та вчителя.

Початкове положення й команди. Почуття зібраності та готовності до роботи повинно виражатися в початковому положенні (основна стійка, правильна постава тощо). Виконувати рухи потрібно в чітко заданій послідовності, слухати вказівки викладача й намагатися коригувати свої дії під час роботи. Починати й закінчувати вправи необхідно за відповідною командою.

У зв'язку з тим, що у фітнесі велика частина рухів навантажує суглоби та хребет, при виборі вправ особливу

увагу приділяють правильній техніці та безпеці умов їх виконання. Кожен викладач-тренер повинен мати певний рівень підготовки і постійно стежити за дотриманням правил техніки безпеки.

Безпеку занять з фітнесу визначають за допомогою зовнішніх та внутрішніх чинників.

Зовнішні чинники:

- відповідність спортивного залу та підсобних приміщень гігієнічним нормам;
- правильний вибір оздоровчої програми;
- безпечність спортивного інвентарю;
- комфортний й відповідний заняттям спортивний одяг та взуття;
- кваліфікований тренер.

Внутрішні чинники:

- відсутність відхилень від стану здоров'я та захворювань серцево-судинної системи;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- достатня загальна тренуваність;
- правильна техніка руху;
- дотримання рекомендацій з систематичності тренування та величини рухового навантаження.

Слід пам'ятати, що багато вправ, які надають відповідний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я й рівня підготовленості, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть становити певний ризик для здоров'я.

Передусім підкреслимо найбільш важливі положення, які мають бути враховані при масових заняттях фітнесом: кількість вправ, координаційна складність, амплітуда та інтенсивність їхнього виконання мають бути оптимальними для кожної специфічної групи.

Самоконтроль рівня фізичного стану.

У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються наступні види контролю: лікарський, лікарсько – педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття. Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступити до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;
- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого фітнес тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану;
- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого фітнес тренування.

Розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальний ефекти.

Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: оперативний, поточний, етапний. У практиці оздоровчого фітнес тренування оперативний та поточний контроль поєднуються. В оперативно – поточному контролі оцінюються терміновий та відставлений тренувальні ефекти, в етапному – кумулятивний.

Питання до самоконтролю

1. Охарактеризуйте методику визначення вихідного та максимального значення пульсу.
2. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
3. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
4. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?
5. Назвіть основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.
6. Зазначте проби визначення функціонального стану людини та індекси фізичного розвитку.

Завдання для самостійної роботи

1. Основні показники регуляції фізичного навантаження.
2. Класифікація основних рухових дій у фітнесі відповідно до інтенсивності навантаження.
3. Правила техніки безпеки на заняттях з фітнесу.
4. Зміст самоконтролю в процесі занять з фітнесу.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 390 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури / навчально-методичний посібник для

студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.

4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова. – Львів, «Фест-прінт». 2016. – 106 с.

5. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Тема 3 Методи контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

План

1. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні
2. Методи оперативно – поточного контролю за оздоровчим ефектом занять
3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.
4. Самоконтроль рівня фізичного стану.

1. Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості відбувається на підставі первинного медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем.

Висновок лікаря після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень. Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці. Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними

вправами, – головне завдання первинного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, – це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем, вік.

Оцінка фізичної працездатності проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності. Проведення тестів (велоергометрія, степергометрія) потребує відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і здійснюється в спеціальних медичних установах.

Крім того, для проведення тестування фізичного працездатності необхідний спеціальний допуск після медичного обстеження з реєстрацією ЕКГ. Згідно з рекомендаціями комітету експертів ВООЗ, доцільно визначити толерантність до фізичних навантажень осіб різного віку, статі та стану здоров'я за спеціальною методикою поступового збільшення їх потужності.

Для педагогічного контролю застосовуються такі доступні методи визначення фізичного стану:

- анкети;
- комплексні експрес – системи діагностики;
- програмування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою;
- природні рухові тести на витривалість.

Підкреслимо, що анкетні методи оцінки фізичного стану прогнозують його рівень за результатами опитування. Як приклад наведемо масовий тест оцінки фізичного стану. Оцінюється фізичний стан у балах. Під час опитування вивчаються та аналізуються наступні 7 показників:

1. *Характер трудової діяльності.* Розумова праця оцінюється 1 балом, фізична – 3-ма.

2. *Вік.* У 20 років нараховується 20 балів. За кожне наступне п'ятиріччя знімаються – 2 бали.

3. *Рухова активність*. Заняття фізичними вправами три рази і більше на тиждень протягом 30 хвилин і довше оцінюються 10 балами, менш трьох разів на тиждень – 5 балами; при відсутності занять бали не нараховуються.

4. *Маса тіла*. Особа, що має нормальну масу тіла, отримує 10 балів (допускається перевищення маси на 5% вище норми). Перевищення маси на 6-14 кг оцінюється 6 балами, на 15 кг і більше – 0 балів.

5. *ЧСС у спокої*. Оцінюється в балах різниця між цифрою 90 і вихідною величиною. За кожен удар нижче 90 нараховується один бал (наприклад, ЧСС 70 уд./хв. оцінюється 20 балами). При пульсі 90 ударів за 1 хвилину і вище бали не нараховуються; в осіб старше 60 років при ЧСС нижче 60 ударів за 1 хвилину бали не нараховуються.

6. *Артеріальний тиск*. Особи, які мають артеріальний тиск не вище 130/80 мм рт.ст., отримують 20 балів. За кожні 10 мм рт. ст. систолічного або діастолічного тиску вище зазначеного показника мінусується 5 балів. Наприклад, при артеріальному тиску 140/90 мм рт. ст. вираховується 10 балів.

7. *Скарги на самопочуття*. При наявності скарг бали не нараховуються, при їх відсутності – нараховується 5 балів.

Сума отриманих балів визначає рівень фізичного стану за спеціальною шкалою (див. табл. 3).

Таблиця 3

Шкала визначення рівня фізичного стану в масовому тесті

Рівень фізичного стану	Сума балів
низький	45 і менше
середній	46 - 74
високий	75 і більше

З метою спрощення процедури оцінки «низький рівень» об'єднує осіб з низьким і нижче середнього рівнями, а «високий» – з високим і вище середнього рівнями фізичного стану.

Експрес – системи діагностики фізичного стану передбачають оцінку рівня фізичного стану на підставі аналізу цілого комплексу факторів.

Так, для первинного контролю розроблено діагностичну систему, яка включає комплекс медичних та рухових тестів і дає змогу оцінити стан серцево - судинної системи в стані спокою та під час навантаження, визначити рівень розвитку фізичних якостей. Однак вона передбачає обов'язкову оцінку біоелектричної активності серця за даними ЕКГ, що обмежує її використання в практиці оздоровчого фітнес тренування.

Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров'я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес – системи Г. Л. Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та функціональних показників. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від 2 до +7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників.

Методи прогнозування рівня фізичного стану, за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), використовуються для практично здорових осіб 20 – 59 років.

Залежно від визначеного рівня фізичного стану пропонується варіант програми оздоровчого фітнес

тренування, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувального й максимально допустимого пульсових режимів.

2. Методи оперативно – поточного контролю за оздоровчим ефектом занять

Завдання оперативно – поточного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні є оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час занять, після заняття та в інтервалах між проведеним та наступним заняттями. У процесі заняття оцінюються показники працездатності та втоми.

Після заняття аналізується динаміка відновлення. Для оперативного контролю найбільш придатні методи, що дозволяють отримати необхідну інформацію за мінімальний час, не відволікають від вирішення основних завдань, не потребують перерв. У межах педагогічного контролю неможливо врахувати всі ознаки, які характеризують зміни функціонального стану людей під впливом тренувальних навантажень. Інструктор здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі наступного комплексу ознак:

- зовнішні об'єктивні ознаки втоми;
- самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи;
- показники ЧСС під час занять.

Зовнішні об'єктивні ознаки стану тих, хто займається (зміна кольору шкіри, потовиділення, міміка, характеристика пози та ін.), дають змогу регулювати рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму.

Самооцінка фізичного стану може фіксуватися у вигляді словесного опису або в балах. Під час легкого навантаження не виникає жодних неприємних відчуттів і

скарг. Велике навантаження супроводжується відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м'язах. При надмірному навантаженні виникають болі в суглобах, ділянці печінки, а в окремих випадках – запаморочення, нудота, що свідчить про необхідність термінового припинення заняття фізичними вправами. Об'єктивним показником, який дає змогу оцінювати відповідність навантаження функціональним можливостям організму, є показник пульсу. ЧСС можна підрахувати за 10 – 15 – 30 або 60 секунд. У спортивній медицині прийнято підраховувати пульс за 10 секунд. Пульс можна вимірювати протягом всього заняття після окремих частин або виконання вправ.

Як відзначають фахівці, між інтенсивністю навантажень і ЧСС лінійний зв'язок зберігається до певної межі, яка складає 75% від максимально можливого навантаження. При більш високому навантаженні лінійність зв'язку порушується і темпи приросту ЧСС не відповідають інтенсивності навантаження. В осіб з низькими функціональними можливостями та старших 60 років лінійність зв'язку може порушуватися значно швидше.

Дуже важливим показником відповідності навантаження стану людини є реакція відновлення пульсу після навантаження. Після оздоровчого фітнес заняття окремими фізичними вправами повне відновлення пульсу в деяких осіб відбувається через 20 і більше хвилин.

В інтервалах між заняттями оперативний контроль проводиться у вигляді самоконтролю. Викладачі повинні надати консультації щодо його проведення та аналізувати одержані дані. По мере накопичення фіксованих даних оперативно – поточного контролю з'ясовуються загальні тенденції і системі оздоровчих фітнес занять. У цьому полягає взаємозв'язок оперативно – поточного й етапного контролю.

3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять

Завдання етапного контролю – діагностика кумулятивних змін в організмі в межах завершеного циклу оздоровчого фітнес тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Установлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація фізіологічних реакцій на навантаження. Тому для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень через кожні 5-6 занять (2 тижні) рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням. При заняттях циклічними вправами це може бути певна дистанція (1000 м – біг, 200 м – плавання), швидкісно-силовими вправами – тести, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила). Оцінку проводять за порівнянням із вихідним рівнем фізіологічних реакцій на навантаження або результатом виконання контрольного тесту. Отримані дані дають змогу внесення необхідних коректив у тренувальний процес.

Більш повна корекція тренувальних навантажень повинна проводитися через кожні 8 – 10 тижнів занять (мезоцикл оздоровчого фітнес тренування) після визначення рівня фізичного стану. Збіг часу проведення етапного контролю із циклами тренування дає змогу називати його «цикловим».

На думку фахівців, діагностичні експрес – системи мало інформативні для осіб молодого віку, а також для тренуваних людей. Об'єктивне визначення рівня їх фізичного стану можливе лише за умови використання спеціальних субмаксимальних та максимальних тестів.

Опосередковано, непрямим способом дають можливість оцінити рівень фізичного стану вправи на витривалість і швидкісно – силову спрямованість. Останні використовуються для осіб, у яких під час первинного

контролю було встановлено середній або вище середнього рівні фізичного стану.

Для осіб, які займаються оздоровчими фітнес програмами з плавання, контроль оздоровчої ефективності занять проводиться через 8 – 10 тижнів. Використовується тест, який передбачає плавання на дистанцію 200 м із максимально доступною швидкістю.

Контроль оздоровчої ефективності тренування у їзді на велосипеді також проводяться кожні 8 тижнів. Враховується час подолання звичної тренувальної дистанції (для кожного вона є індивідуальною) при тренувальному пульсовому режимі. Покращення часових показників понад 15% від початкового рівня для осіб віком до 40 років і на 10% – осіб у віці старше 40 років дає змогу перейти до виконання наступної тренувальної програми.

Контроль фізичного стану при заняттях ходьбою на лижах проводять також через кожні 8 тижнів, використовується тест – подолання стандартної дистанції при певній ЧСС. Про підвищення тренуваності свідчать зменшення часу проходження дистанції, зниження ЧСС у стані спокою на 5–6 уд./хв.

При визначенні рівня фізичного стану наприкінці кожного мезоциклу оздоровчого фітнес тренування необхідно використовувати один і той самий метод, що дають змогу об'єктивно оцінити динаміку зрушень функціональних можливостей організму. Підвищення рівня фізичного стану за 8-10 тижнів занять обумовлює необхідність зміни спрямованості, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень на наступному етапі оздоровчого фітнес тренування. Досягнення високого рівня фізичного стану дає змогу планувати оздоровчі фітнес заняття відповідно до вимог підтримуючого періоду тренування. Оскільки тривалість періоду не обмежена, відсутні рекомендації щодо термінів проведення етапного контролю. Дослідження стійкості кумулятивного тренувального ефекту свідчать, що вже через 1-3 місяці після припинення занять рівень фізичного стану

знижується, а через 1 рік майже всі параметри повертаються до вихідних значень. При відновленні занять оздоровчої спрямованості необхідно обов'язково враховувати реакцію серцево – судинної системи на фізичне навантаження, а не обмежуватися лише тестуванням рівня фізичної підготовленості.

4. Самоконтроль рівня фізичного стану.

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Він здійснюється самостійно, що дає змогу вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Підкреслимо, що головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, запаморочення у стані спокою, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та ін.

Серед об'єктивних показників найбільше значення має ЧСС в умовах спокою або при виконанні фізичних вправ. Особи, які мають надлишкову масу тіла, можуть, складаючи графік самоконтролю, періодично відзначати її зміни. Фіксація суб'єктивних та об'єктивних показників у щоденнику самоконтролю дає змогу оперативно контролювати адекватність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям, попередити негативні впливи нераціонального тренувального режиму, скоректувати обсяг тренувальних навантажень відповідно до стану здоров'я і ступеня адаптації.

У самоконтролі особлива увага приділяється використанню інформативних і доступних способів цілісної оцінки фізичного стану організму. Нами

пропонується спрощений спосіб самоконтролю на основі оцінки наступних показників:

- вік (за кожний рік життя нараховується 1 бал);
- ЧСС у спокою (якщо вона менше 90 уд./хв, за кожен одиницю різниці нараховується 1 бал);
- індекс відновлення ЧСС – різниця між ЧСС в спокою і ЧСС на 5-й хвилині пасивного відпочинку після 2-х хвилин бігу на місці (якщо ЧСС на 5-й хвилині відпочинку не перевищує вихідну понад 10 одиниць, нараховується 30 балів, якщо вона вище вхідної на 11-15 одиниць – 20 балів, на 16 – 20 одиниць – 10 балів);
- число 12-хвилинних занять на тиждень вправами на витривалість(якщо вправи виконуються щоденно, нараховується 30 балів, при 4-х заняттях на тиждень – 25 балів, при 2-х – 10 балів, при 1-му занятті – 5 балів);
- вага тіла (оцінюється різниця між нормальною і надлишковою вагою; нормальною вважають вагу тіла, що не перевищує різницю між довжиною тіла й числом 100; за кожний кілограм надлишкової ваги із загальної суми балів вираховується по 5 балів);
- ставлення до паління (той хто не палить, отримує 30 балів; той, хто палить щоденно пачку цигарок, втрачає із загальної суми 20 балів, за різницю в 1 цигарку вираховується або додається 1 бал).

Загальна сума балів дає змогу оцінити фізичний стан: понад 170 – «добрий», 101-170 балів – «задовільний», 61 – 100 балів – «незадовільний», 21 – 60 – «близький до небезпечного», 20 і менше балів – «небезпечний»

Контроль і самоконтроль.

Робота ведеться виключно за показником ЧСС, який не повинен перевищувати 150 – 160 уд./хв. в аеробному режимі.

Прийнято вважати, що оздоровчі види фітнесу є найменш травматичними з усіх різновидів фізкультурної діяльності. Проте, як і будь-які інші форми рухової активності, заняття фітнесом припускають деякий ризик травматизму. Запобіганню можливим ускладненням може сприяти дотримання таких *правил*:

- визначення рівня здоров'я учнів у результаті співбесіди та анкетування. При необхідності можлива консультація з лікарем;
- розподіл учнів у групи за віковою ознакою, у деяких випадках і статевую (залежно від виду рухової активності);
- виявлення рівня фізичної підготовленості учнів, використовуючи методи тестування фізичних якостей та фізіологічних можливостей організму;
- складання програм занять відповідно до віку, статі, фізичної підготовленості контингенту, дотримання структури заняття та змісту кожної з його частин;
- становлення оптимальної швидкості виконання вправ (особливо в аеробіці високої інтенсивності при виконанні підскочів, стрибків, швидкої зміни напрямів рухів);
- контроль за правильною технікою виконання силових вправ, особливо з використанням різних засобів обтяження та іншого устаткування;
- забезпечення учнів необхідним обладнанням (тренажерами);
- відповідність екіпіровки (одяг, взуття) вимогам до певного виду занять фітнесом;
- отримання правил гігієнічного стану залів (температура, вентиляція, вологе прибирання);
- забезпечення помірної наповнюваності групи відповідно до умов залу (підвищена кількість збільшує ризик травматизму).

Самоконтроль полягає в спостереженні за станом і динамікою свого здоров'я, тому необхідно вести щоденник з самоконтролю, який дозволяє правильно будувати

тренування та досягати необхідних результатів. Самоконтроль не замінює, а лише доповнює лікарський контроль. Людина, яка займається, повинна стежити за станом здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни. Вона може своєчасно виявити початкові відхилення в стані здоров'я й попередити їхній подальший розвиток.

Таблиця 4

Класифікація навантажень за загальними критеріями втоми

Ознака	Ступінь навантаження – ступінь втоми		
	невелике навантаження – легка втома	велике навантаження- велика втома	надмірне навантаження – дуже сильна втома
Зміна кольорових відтінків шкіри	легке почервоніння	сильне почервоніння	дуже сильне почервоніння або незвичайне збліднення
Потовиділення	залежно від зовнішньої температури – легке або середнє	сильне, переважно вище пояса	дуже сильне по всьому тілу
Якість виконання рухів	впевнене	незначне збільшення помилок, поступове погіршення точності рухів	Істотне порушення координації рухів та стійкості загальної пози
Зосередженість уваги	нормальна стійкість уваги без ознак зайвого збудження	поступове зміщення уваги із заданих об'єктів зосередження	істотне погіршення деяких функцій уваги
Настрій	піднесений, жвавий, радісний	у цілому позитивні емоції	Поступово загострюються негативні емоції

Самоконтроль – це прості загальнодоступні прийоми спостереження, вони складаються з урахування суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, м'язові болі, працездатність, бажання займатися фізичними вправами тощо) і об'єктивних даних (вага, пульс, дихання, потовиділення та ін.). Дані регулярно записуються в щоденник.

Самопочуття. Відображає стан і діяльність усього організму та стан центральної нервової системи. При правильній побудові тренування самопочуття, зазвичай, добре. В іншому випадку відзначають погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижену працездатність тощо. Самопочуття фіксують у щоденнику самоконтролю як добре, задовільне чи погане.

Настрій. Ним визначають психічний стан людини при заняттях фізичними вправами. Настрій можна вважати гарним, коли людина впевнена в собі, спокійна й життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані, і незадовільним (людина розгублена, пригнічена).

Апетит. У процесі занять фізичною культурою збільшується потреба організму в їжі. Покращення апетиту свідчить про посилення процесів обміну речовин. У щоденнику самоконтролю подано такі оцінки апетиту: підвищений, добрий, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Харчування має бути регулярним і калорійним. Не слід тренуватися з переповненим шлунком. Краще проводити тренування через 2 – 3 години після прийому їжі.

Сон. Якщо сон настає швидко і дає вранці почуття бадьорості й відпочинку, то він вважається гарним. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну.

У щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засипання й пробудження, порушення (безсоння, неспокійний сон та ін.).

Працездатність. Це один з показників, що характеризує зміни в організмі, які відбулися під впливом занять. У щоденнику самоконтролю подають таку оцінку працездатності: гарна, задовільна й знижена.

Потовиділення. Залежить від індивідуальних особливостей і функціонального стану організму. На перших тренуваннях воно сильне, але із збільшенням наренованості зменшується.

Бажання займатися фізичними вправами. Бажання займатися відмічено в здорових людей, яким фізичні вправи приносять «м'язову радість», зміцнюють здоров'я, покращують самопочуття, підвищують життєдіяльність і працездатність. Відсутність бажання займатися фізичними вправами є ознакою перевтоми. У щоденнику відзначається: велике, байдуже, немає бажання, апатія.

Больові відчуття. Біль у м'язах виникає досить часто після перших занять фізичними вправами, а також при їх відновленні після тривалої перерви. Біль може з'явитися при виконанні нових вправ, що вимагають функціонування м'язів, які раніше не брали участь у роботі, а також при швидкому збільшенні фізичних навантажень. Відчуття болю тримається кілька днів, викликаючи дискомфорт. При цьому з'являється відчуття важкості, скутості рухів, погіршується еластичність м'язів, вони стають твердішими, гірше розслабляються. Фізичне навантаження в цей період треба дещо знизити.

У щоденнику самоконтролю необхідно відмічати, при виконанні яких вправ (чи після яких вправ) з'являється біль, його сила, тривалість тощо. Особливо серйозно потрібно ставитися до появи неприємного відчуття або болю в ділянці серця.

Пульс (ЧСС). Частота пульсу та його ритм дають важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. Його рекомендують підраховувати регулярно. Нормальна частота пульсу в стані спокою становить 60 – 70 уд/хв. (залежно від віку). Чим краще людина тренувана, тим рідше стає пульс. Уранці після сну проводять ортостатичну пробу – заміряють різницю показників

частоти пульсу в положенні лежачи й стоячи. У здорової людини вона дорівнює 6 – 12 ударів. Збільшення вказує на порушення режиму тренування або зміни в стані здоров'я. Якщо наступного дня після тренування пульс буде таким же, як і до тренування, або на 6 – 10 уд/хв менше – працездатність організму відновлено. Зниження пульсу при поганому самопочутті, порушенні сну або апетиту є ознакою стомлення. Для визначення частоти пульсу необхідно підрахувати його за 10 секунд, а отриманий результат помножити на шість.

У щоденнику величину пульсу відмічають перед початком занять фізичними вправами (за 2 – 5 хв.) і одразу після їх завершення. Після тренування пульс у практично здорових людей може збільшуватися вдвічі. Через дві хвилини ЧСС не повинна перевищувати 150% від початкової, а через десять – наблизитися до первинної величини в спокої. Інакше навантаження потрібно зменшити за тривалістю або знизити його інтенсивність.

Артеріальний тиск (АТ). Самоконтроль за артеріальним тиском проводиться за допомогою тонометра, щоб оцінити реакцію серцево-судинної системи на навантаження. Своєчасна корекція тренувальних навантажень дозволяє попередити небажані реакції організму й добитися більш оздоровчого ефекту.

Дихання. Частота дихання в нормі дорівнює 12 – 18 вдихів та видихів на хвилину (залежно від віку), під час фізичних навантажень збільшується до 30 – 40. Після 3-х хвилин спокою дихання повинне прийти до норми. Якщо дихання не відновлюється, слід продовжити відпочинок, а після відновлення дихання – виконувати вправи з меншою інтенсивністю.

Маса тіла (вага). Вага тіла залежить від харчування, питного режиму, клімату, пори року. Спостереження за масою тіла є важливим моментом самоконтролю при виконанні фізичного навантаження. З досягненням певної міри тренуваності маса тіла стає стійкою, утрата ваги за кожне тренування стає однаковою, коливання не перевищують 0,5 – 1 кг. У перші дні тренувань упродовж 2

– 3 тижнів вага тіла зазвичай знижується, в основному в повних. Зниження ваги відбувається за рахунок зменшення в організмі кількості води й жиру. Надалі вага трохи підвищується (за рахунок збільшення м'язової маси) і стає стабільною.

Вага тіла може змінюватися впродовж дня, тому необхідно зважуватися в один і той же час (краще вранці).

Ведення щоденника самоконтролю дає можливість стежити за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і функціональними можливостями організму.

Функціональні проби. Стан функціональних систем людини є головним показником її здоров'я та працездатності.

Людина, яка займається фізичними вправами може самостійно визначати стан серцево-судинної, дихальної систем та рівень працездатності, використовуючи функціональні проби й індекси.

Ортостатичні проби. Аналіз реакції серцево-судинної системи при зміні положення тіла дозволяє оцінювати функціональний стан регуляторних механізмів.

Активна ортостатична проба. У спортсмена, який лежить на спині, визначають артеріальний тиск та ЧСС (до отримання стабільних цифр). Після цього досліджуваній спокійно встає й вільно стоїть упродовж 10 хв. Одразу після переходу у вертикальне положення, а потім щохвилини визначаються сердечний ритм та артеріальний тиск.

Пасивна ортостатична проба. Перехід спортсмена у вертикальну позу відбувається за допомогою спеціального поворотного столу.

Клінікоортостатична проба проводиться в такій послідовності. Спортсмен після 10 хв. стояння лягає. Відразу після переходу в горизонтальне положення, а потім упродовж 3 – 5 хв. Визначають артеріальний тиск і пульс.

Діапазон нормальних меж прискорення пульсу при ортостатичній пробі дорівнює 10 – 40 уд/хв. Систолічний тиск не змінюється або зменшується на початку стояння на

5 – 15 мм рт. ст., а надалі поступово збільшується. Діастолічний тиск зазвичай підвищується на 5 – 10 мм рт. ст. При клініко-ортостатичній пробі зміни мають протилежний характер.

Основну роль у реакцій серця при зміні положення тіла займає механізм Старлінга («закон серця»). Збільшення венозного притоку крові до серця в положенні лежачи призводить до збільшення об'ємів шлуночків, збільшуючи силу серцевого скорочення. У положенні стоячи венозне повернення (притік крові) зменшується, розвивається «недовантаження шлуночків об'ємом», що супроводжується фазовими ознаками гіподинамії міокарду.

Застосування ортостатичних проб для оцінки тренуваності обмежене. Більше значення вони мають при динамічних спостереженнях, виявляючи міру зміни регуляції апарату кровообігу (стомлення, перетренування, перенапруження).

3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хвилину і 5-хвилинний біг на місці в темпі 160 кроків за 1 хвилину.

Дослідження до навантаження проводиться так: ЧСС вимірюється в перші 10 с та в останні 10 с на кожній хвилині відновлення впродовж 5 хв. Артеріальний тиск фіксується щохвилини (між 15 і 30 с). Інформативність цієї проби можна підвищити при неперервному записі ЧСС під час бігу, а також визначенні легеневого газообміну.

Комбінована проба: 20 присідань за 30 с, 15-секундний біг на місці у швидкому темпі та 3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хв. Проба дозволяє робити висновки про пристосовані реакції організму до швидкісної роботи й навантажень для виховання витривалості.

Повторний швидкісний біг на місці: 3 рази по 15 с, біг на місці в максимальному темпі. Послідовно виконують три швидкісні навантаження з високим підняттям стегон до певної висоти (рівень визначають індивідуально з урахуванням довжини кінцівок) і з максимально можливою

частотою кроків. Час вивчення відновлюваного періоду після кожного навантаження – 3 хв.

Окрім оцінки рівня зрушень функціональних показників порівняно з середніми даними застосовують метод якісного вивчення пристосованих механізмів апарату кровообігу. Оцінка типів реакції ґрунтується на аналізі змін систоли й діастоли тисків, ЧСС і темпу їхнього відновлення.

Нормотонічний тип реакції характеризується прискоренням ЧСС адекватним виконаному навантаженню, збільшенням систоли та зниженням тиску діастоли. Тривалість періоду відновлення не перевищує відведеного часу (3 хв.).

Гіпертонічний тип реакції відрізняється великим підвищенням ЧСС та особливо значним збільшенням тиску систоли. При цьому тиск діастоли може навіть підвищитися. Відновний період затягується.

Астенічний тип реакції характеризується дуже вираженою тахікардією при слабкій зміні артеріального тиску й уповільненому відновленні.

Реакція з феноменом нескінченного тону супроводжується такими особливостями: у той момент, коли ртуть в апараті для виміру артеріального тиску знаходиться на нулі, на плечовій артерії продовжують вислуховуватися тони. Оцінка цього феномена буде неоднаковою при різному стані спортсмена.

Дистонічний тип реакції (так називають цей феномен при патології) може бути при деяких видах вад серця, при одужанні після важких та інфекційних захворювань. Тоді нескінченний тон вислуховується як слабкий звук навіть у спокої або після невеликих навантажень: різко підвищується ЧСС, реакція тиску систоли відносно невелика, феномен нескінченного тону вислуховується впродовж кількох хвилин.

У нормі після інтенсивних навантажень високої потужності нескінченний тон – нормальна фізіологічна реакція здорової людини. У відповідь на подібну роботу різко зростає об'єм систоли крові одночасно знижується

периферичний судинний опір. У результаті поєднання цих двох факторів у здорових і молодих людей (частіше чоловіків) вислуховується гучний нескінченний тон, що швидко зникає впродовж 1 – 2 хв. Цей феномен частіше зустрічається в спринтерів, важкоатлетів, металників; особливо часто в юнаків у період статевого дозрівання. У дівчат і жінок нескінченний тон спостерігають значно рідше.

Реакція із ступінчастим підвищенням тиску систоли супроводжується найбільш високими цифрами, але не відразу після виконаного навантаження, а через 2 або 3 хв.

Якщо ступінчастий тип реакції (понад 20 – 30 мм рт. ст.) спостерігається після невеликого навантаження при слабкому підвищенні тиску систоли, тоді він може розцінюватися (у поєднанні з іншими даними) як негативна ознака.

При вимірюванні артеріального тиску після навантажень за загальноприйнятою методикою (між 20 – 30 с на кожній хвилині) ступінчастий тип реакції не може оцінюватися як ознака недостатньої адаптації апарату кровообігу. Різке припинення інтенсивної роботи (наприклад, біг па місці впродовж 15 с) призводить до переміщення крові в нижні кінцівки. У нормі через приблизно 30 с – 1,5 хв. відбувається перерозподіл маси крові в організмі, яка циркулює, і судинний тонус відновлюється.

Проба Штанге – довільна затримка дихання під час вдиху – полягає в тому, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (міцно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром відмічають час з моменту зупинки дихання до його відновлення.

У дітей 7 – 11 років тривалість затримки дихання в середньому дорівнює 30 – 35 с, 12 – 15 років – 40 – 45 с, 16 – 17 років – 45 – 50 с.

Проба Генчі – затримка дихання під час видиху: обстежуваний після кількох дихальних циклів робить

повний видих, закриває рот і затискає ніс. Час затримки дихання реєструють за допомогою секундоміра. Тривалість затримки дихання під час видиху на 40 – 50% менша, ніж під час вдиху, у середньому це 20 – 39 с.

Після гіпервентиляції тривалість затримки дихання зростає. Довільна затримка дихання залежить від рівня обміну речовин та окислювальних процесів, кисневої ємності крові, мобілізації дихання, кровообігу та вольових зусиль.

Індивідуальний аналіз фаз гіпоксичних проб може дати додаткову інформацію про механізми регуляції дихання.

Фізичний розвиток оцінюють методом антропометричних стандартів, методами математичної статистики (кореляції) і комплексом антропометричних індексів.

Антропометричні стандарти фізичного розвитку – це середні величини антропометричних показників, отримані при дослідженні однорідних груп (за статтю, віком, спортивною спеціалізацією та ін.). Стандарти складають за окремими антропометричними ознаками, основними з яких є вимірювання росту.

Антропометричні індекси в комплексі дозволяють охарактеризувати статуру.

Ваго-ростовий індекс = Вага тіла (г) : Ріст стоячи (см).

Нормативи для жінок – 300 – 350 г/см, для чоловіків – 350 – 410 г/см.

Життєвий індекс = ЖЕЛ (см³) : Вага (кг)

Нормативи для спортсменок – 57 – 60 см³/кг, для спортсменів – 70 см³/кг.

Силовий індекс = Динамометрія кисті * 100 : Вага

Нормативи для спортсменок – 60 – 70%, для спортсменів – 70 – 80%.

Індекс пропорційності між колом грудної клітини і ростом = Коло грудної клітини (пауза) * 100 : Ріст стоячи (см).

Нормативи для жінок – 50 – 52%, для чоловіків – 52 – 54%. Показник менше 50% характерний для вузькогрудих, а понад 55% – для широкогрудих.

Відомі кілька способів визначення питомої ваги тіла. Найбільш точні з них вимагають досить складних досліджень.

Індекс Брока-Бругша встановлює нормальні взаємини між вагою (g) і ростом (L):

$$g = L - 100 \text{ кг (при довжині тіла 155 – 165 см);}$$

$$g = L - 105 \text{ кг (при довжині тіла понад 166 – 175 см);}$$

$$g = L - 110 \text{ кг (при довжині тіла понад 175 см).}$$

Методика визначення норми маси тіла для дорослих

Визначити нормальну масу тіла можна, використовуючи такі формули:

$$\text{Чоловіки } 50 + (\text{зріст} - 150) 0,75 + (\text{вік} - 21) : 4$$

$$\text{Жінки } 50 + (\text{зріст} - 150) 0,32 + (\text{вік} - 21) : 5$$

Однак у цій формулі не враховують типи статури. Розрахунок за формулою американського вченого К. Купера виключає таку помилку:

$$\text{Чоловіки (ідеальна маса)} = (\text{зріст (м)} : 0,0254) * 4 - 128) * 0,453;$$

$$\text{Жінки (ідеальна маса)} = (\text{зріст (м)} : 0,0254) * 3,5 - 108) * 0,453;$$

Якщо в чоловіків окружність зап'ястя більше 18 см, а в жінок більше 16,5 см, необхідно отримане число помножити на 1,1.

Індекс маси тіла є часткою від поділу маси тіла на довжину тіла в квадраті:

$$\text{ІМТ} = m (\text{кг}) : L^2 (\text{м});$$

де ІМТ – індекс маси тіла, кг м²; m – маса тіла, кг; L – довжина тіла, м.

Індекс маси тіла оцінюють так: якщо значення менше 20, оцінка „худий”; 20 – 25 – „нормальний”; 25,1 – 29,9 – „повний”; 30 – 40 – „гладкий”; більше 40 – „дуже гладкий”.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Система педагогічного контролю й оцінювання навчальних досягнень студентів з фітнесу передбачає поточний та підсумковий контроль їхньої успішності за спеціально розробленими критеріями 100-бальної шкали. Залік студент може отримати в разі загальної суми балів не менше 50. Комплексне оцінювання результатів навчання охоплює три основні компоненти:

- а. теоретико-методична (контрольна модульна робота);
- б. технічна та фізична;
- с. професійно зорієнтована підготовки.

Контроль теоретико-методичних знань передбачає опрацювання студентами повного обсягу теоретичного програмного матеріалу, максимальна оцінка – 15 балів. Основною формою контролю є контрольна модульна робота, яка містить п'ять питань. Максимальна оцінка одного питання – 3 бали.

Питання до самоконтролю

1. Розкрийте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
2. Назвіть види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.
3. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
4. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?
5. Коли застосовується етапний контроль в оздоровчому фітнес тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?
6. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?

Завдання для самостійної роботи

1. Надайте характеристику методам визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
2. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
3. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 390 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. – Львів, «Фест-прінт». 2016. – 106 с.
4. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
5. Садовская Ю. Я. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Ермакова. Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 9. – С. 137–141.

Модуль 2. ПРАКТИЧНИЙ

Змістовий модуль 1. Загальна, спеціальна та технічна підготовка з фітнесу

Для характеристики рухових можливостей людини використовують терміни «фізичні якості» і «фізичні (рухові) здібності». Ці поняття певною мірою збігаються, проте вони не тотожні. У найзагальнішому вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини (В. І. Лях). Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву – рухові вміння та навички (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнєцов).

Кожна людина відрізняється своїми індивідуальними руховими здібностями. В основі такого розвитку здібностей полягає ієрархія різних природжених анатомо-фізіологічних задатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку й нервової системи: властивості нервових процесів – сила, рухливість, урівноваженість, побудова кори головного мозку, міра функціональної зрілості її окремих областей та ін.;
- фізіологічні: особливості серцево-судинної та дихальної систем – МСК (максимальне споживання кисню), показники периферичного кровообігу та ін.;
- біологічні: особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.;
- тілесні: довжина тіла й кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини та ін.;
- хромосомні – генні.

На розвиток рухових здібностей впливають також психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції й саморегуляції психічних станів тощо).

Здібності проявляються та розвиваються в процесі виконання діяльності внаслідок спільних дій спадкових чинників і чинників середовища. Практичні межі розвитку людських здібностей визначають тривалість людського життя, методами виховання й навчання, але це не означає, що вони закладені в самих здібностях. Досить удосконалити методи виховання й навчання, щоб межі розвитку здібностей моментально розширилися (Б. М. Теплов).

Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, силу, витривалість, гнучкість координацію тощо. При цьому ефект тренування цих здібностей залежить ще й від індивідуальної норми реакції на зовнішні навантаження.

Фахівець з фітнесу повинен добре знати основні засоби й методи розвитку різних рухових здібностей, а також способи організації занять. У цьому випадку він зможе точніше дібрати оптимальне поєднання засобів, форм, методів оздоровлення й удосконалення відповідно до конкретних умов та індивідуальних особливостей людини.

Силові здібності

Силою м'язів називають величину зусилля збереження пози тіла людини або виконання будь-якого руху, пов'язаного з роботою кістково-м'язового апарату.

Отже, м'язова сила представлена здібністю людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напружень). У зв'язку з цим визначають силові здібності, що припускають комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі якої покладено поняття «сила».

У процесі виконання рухових дій м'язи можуть проявляти силу в різних режимах:

1. При зменшенні своєї довжини (міометричний режим: жим штанги лежачи на горизонтальній лаві середнім або широким хватом).

2. При її подовженні (поліметричний режим: присідання зі штангою на плечах або груді).

3. Без зміни довжини (ізометричний режим: утримання розведених рук з гантелями в нахилі вперед упродовж 4 – 6 с).

4. При зміні довжини й напруги м'язів (змішаний режим).

Перші два режими характерні для динамічної роботи м'язів, третій – для статичної, четвертий – для статодинамічної. Ці режими роботи визначають терміни «динамічна сила» та «статична сила».

Розрізняють власні силові здібності та їх з'єднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Власне-силові здібності проявляються при максимальній нарузі м'язів (статичний характер роботи). Статична сила характеризується двома її особливостями прояву (В. В. Кузнецов):

- при нарузі м'язів за рахунок активних вольових зусиль людини (активна статична сила);
- при прояві зовнішніх сил або під впливом власної ваги людини насильно розтягнутий напружений м'яз (пасивна статична сила).

Для оцінки міри розвитку власних силових здібностей розрізняють абсолютну й відносну силу.

Абсолютна сила характеризує силовий потенціал людини та є величиною її максимальної сили.

Найбільші величини сили людина може розвинути при м'язовій нарузі, яка не супроводжується зовнішнім проявом руху.

Відносна сила оцінюється відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла. Цей показник зручний для порівняння рівня силової підготовленості людей різної ваги.

Підкреслимо, що чим більше сили доводиться на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісно-силові здібності проявляються в діях, у яких разом із значною силою проявляється швидкість руху.

До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і «вибухову» силу. Швидка сила характеризується необмеженою напругою м'язів, що проявляється у вправах виконуваних із значною швидкістю.

«Вибухова» сила відбиває здатність проявляти великі величини сили в найменший час (Ю. В. Верхошанський).

Силовa витривалість визначає здатність протидіяти стомленню, що викликається відносно подовжувальною м'язовою напругою значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну та динамічну силову витривалість (Н. І. Волков).

Динамічна силовa витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності.

Статична силовa витривалість типова для діяльності, яка пов'язана з утриманням напруги в певній позі.

Силовa спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів. Її можна визначити як здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів” (Т. Г. Фоміченко).

Швидкісні здібності

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних властивостей людини, що забезпечує виконання рухових дій за мінімальний для цих умов відрізок часу (Ю. Ф. Курамшин, 2003).

Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм відносять:

- швидкість реакції;
- швидкість одиночного руху;
- частота рухів (темп).

У різних видах рухової діяльності елементарні форми прояву швидкісних здібностей виступають у різних поєднаннях і в сукупності з іншими фізичними якостями та

технічними діями. У цьому випадку має місце комплексний прояв швидкісних здібностей. До них відносять (за Б. А. Ашмарінін):

- швидкість виконання цілісних рухових дій;
- здатність швидко набирати стартову максимальну швидкість;
- здатність тривало підтримувати максимальну швидкість;

- здатність швидко переходити з одних дій на інші.

Рівень розвитку й прояву швидкісних здібностей залежить від низки чинників (Ю. Ф. Курамшин):

1. Рухливості нервових процесів – швидкості переходу нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування й назад.

2. Співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичності.

3. Ефективності внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

4. Досконалості техніки рухів.

5. Міри розвитку вольових якостей, сили, координаційних здібностей, гнучкості.

6. Наявності АТФ у м'язах, швидкості її розщеплювання і ресинтезу (відновлення).

На прояв швидкісних здібностей також впливає й температура зовнішнього середовища. Максимальна швидкість рухів спостерігається при температурі +20 – 22°C. При температурі +16° швидкість знижується на 6 – 9% (Ю. Ф. Курамшин).

Координаційні здібності

Координація – це здатність людини раціонально погоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координаційні здібності людини можна диференціювати на окремі групи.

В. І. Лях, В. Н. Платонов виділяють такі види координаційних здібностей:

- здатність до управління тимчасовими, просторовими та силовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- почуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі;
- здатність довільного розслаблення м'язів;
- узгодженість рухів (спритність).

Здатність до управління тимчасовими, просторовими й силовими параметрами рухів зумовлена точністю рухових відчуттів, які часто доповнюються слуховими й зоровими аналізаторами.

Здатність до збереження рівноваги (пози) може проявлятися і в статичних, і в динамічних умовах; як за наявності опори, так і без неї. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно супроводжувати зусилля для його відновлення (А. Н. Лапутін).

Почуття ритму визначає собою здатність точно відтворювати просторові, тимчасові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів (Є. П. Ільїн). Воно значною мірою зумовлює ефективність різноманітних рухових дій.

Ефективність розвитку почуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Цьому може сприяти ідеомоторне тренування, що дозволяє шляхом уявного відтворення звукових, зорових, тактильних і проприорецептивних сприйнять краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напряму, амплітуди та швидкості руху.

Здатність до орієнтації в просторі визначається вмінням оперативно оцінити ситуацію відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, що забезпечують ефективне виконання рухового завдання (М. М. Булатова та ін.).

Для вдосконалення здатності до орієнтування в просторі великого значення набуває тренування довільної уваги. Вона полягає у формуванні здатності виділяти з

різноманітних подразників найбільш значущі для орієнтації в конкретній ситуації.

Здатність довільного розслаблення м'язів. При виконанні різноманітних рухів спостережена безперервна зміна міри напруги й розслаблення різних м'язів та м'язових груп, що припускає раціональне чергування складних композицій режимів їхньої діяльності.

М'язи, що не беруть участь у виконанні конкретних рухів, знаходяться в стані розслаблення. Це створює умови для економного, вільного, з широкою амплітудою руху виконання вправ (В. Н. Платонов, М. М. Булатова). Довільне розслаблення м'язів є одним з найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання будь-якого роду рухів (побутових, виробничих, спортивних). Підвищена напруженість м'язів істотно знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи й витривалість.

Витривалість

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Витривалість характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності. Розрізняють загальну, швидкісну, силову витривалість (Л. П. Матвеев), а також спеціальну витривалість (Н. Г. Озолін).

Під загальною витривалістю розуміють здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при найбільшому функціонуванні м'язової системи. Цей вид витривалості зазвичай визначається при виконанні циклічної роботи (біг, їзда на велосипеді, плавання тощо), що показує можливості аеробної системи енергозабезпечення, функціональну й біомеханічну економію. Тому загальну витривалість називають ще аеробною витривалістю.

Швидкісна витривалість є здатністю людини тривалий час виконувати м'язову роботу з високою інтенсивністю.

Основним критерієм розвитку швидкісної витривалості є час, упродовж якого підтримують задану швидкість або темп рухів.

Силова витривалість відображає здатність тривалого виконання силової роботи без зниження її ефективності. Рухова діяльність при цьому може бути ациклічною, циклічною та змішаною.

Спеціальна витривалість – це витривалість до певної рухової діяльності (стрибкова, ігрова та координаційна витривалості за Ж. К. Холодовим, В. С. Кузнецовим).

Основними чинниками, що зумовлюють прояв витривалості, є: структура м'язів; внутрішньом'язова та міжм'язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної, дихальної й нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей; технічна й тактична економічність рухової діяльності (В. М. Заціорський).

Гнучкість

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою.

Гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, сприяє ефективному використанню зусиль при виконанні фізичних вправ. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів людини, оскільки обмежує переміщення окремих ланок тіла.

За формою прояву розрізняють активну й пасивну гнучкість (М. М. Булатова та ін.).

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може виявити людина в певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина

здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, які створюються партнером, приладом, дією інших ділянок власного тіла тощо.

За способом прояву гнучкість підрозділяють на динамічну й статичну. Динамічна гнучкість проявляється в рухах, а статична – у позах (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов).

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) в усіх суглобах, спеціальна – амплітудою рухів, відповідній техніці конкретної рухової дії.

Прояв гнучкості залежить від низки чинників. Головним чинником, що зумовлює рухливість суглобів – є анатомічний чинник (В. Л. Уткін, М. Ф. Іваницький). Обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток визначає напрям і розмах рухів у суглобі (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація, обертання).

Гнучкість зумовлена центрально-нервовою регуляцією тонуусу м'язів, а також напругою м'язів-антагоністів. Це означає, що прояви гнучкості залежать від здатності довільно розслабляти розтягувати й напружувати м'язи, які здійснюють рух, тобто від міри вдосконалення міжм'язової координації (В. К. Бальсевич).

На гнучкість впливають також зовнішні умови: час доби, температура повітря, наявність розминки.

Чинниками, що впливають на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму на цей момент, особисто-психічний стан, генотип.

Загальна фізична підготовка проводиться переважно в підготовчому періоді занять фітнесом і спрямована на всебічний розвиток рухового апарату, функціональних систем організму, що забезпечує високий рівень рухової активності та працездатності людини. До засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) відносять: різновиди ходьби та бігу, вправи для виправлення дефектів постави, стрибки для розвитку швидкісно-силових якостей,

вправи на спортивних тренажерах для розвитку статичної та динамічної сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Спеціальна підготовка проводиться в основному періоді тренування з метою розвитку й підтримки тих фізичних якостей, які складають певну фітнес-програму. Комплекс фітнес-вправ містить елементи, виконання яких вимагає від спортсмена наявності таких якостей, як: сила, гнучкість, витривалість і швидкість.

Використання засобів спеціальної фізичної підготовки спрямовано на підвищення рухливості хребта, плечових і тазостегнових суглобів, розвиток координаційних здібностей, рухової пам'яті, уміння погоджувати фізичні вправи з музичним супроводом.

Спеціальна підготовка тісно пов'язана з **технічною підготовкою**, що передбачає навчання техніки рухів, удосконалення їх при виконанні спеціальних вправ. У результаті цього формується індивідуальний і найбільш ефективний стиль виконання вправ, що дозволяє досягти високих результатів у фітнесі. Технічна підготовка спортсмена вдосконалюється в процесі формування рухових умінь та навичок, виконання вправ з фітнесу.

Техніка – сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою фітнесу.

Технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на навчання й удосконалення техніки вправ.

Технічна підготовленість – міра засвоєння системи рухів, що відповідає особливостям фітнесу й спрямована на досягнення високих результатів.

У структурі технічної підготовленості необхідно виділяти базові й додаткові рухи. Базові рухи та дії складають основу технічної оснащеності цього виду спорту. Додаткові – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів з їхніми індивідуальними особливостями. Засвоєння техніки оцінюють як початкову (оперативну), перехідну й досконалу.

Надійність техніки визначають кількістю й різноманітністю засвоєних технічних прийомів. Розрізняють загальну й спеціальну технічну підготовку.

Методика навчання техніки ґрунтується на теорії діяльності Н. А. Бернштейна і П. Я. Гальперіна, що відображає психофізіологічні закономірності проектування рухових дій та способів їхнього моделювання.

У видах фітнесу, що містять елементи гімнастики, танців оцінка результату залежить від точності виконання рухів. Ефективність техніки рухів має відносно самостійний статус, оскільки сама техніка є предметом оцінки й визначає спортивний результат.

Під час технічної підготовки вирішують такі завдання:

- забезпечення досягнення максимальної ефективності;
- збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок;
- досягнення стабільності й оптимальної варіативності спеціалізованих рухів;
- удосконалення структури рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- підвищення надійності та результативності техніки в екстремальних умовах – змаганнях.

По мірі оволодіння технікою спортсменові доцільно вдосконалювати гостроту м'язових відчуттів, зорових і рухових сприйнять, почуття рівноваги, а також активно розвивати специфічні якості, які використовуються під час заняття.

У ході процесу вдосконалення використовують метод ускладнення зовнішніх умов, який реалізується через такі методичні прийоми:

- ускладнені початкові положення й підготовчі дії;
- максимальну швидкість і точність виконання дій;
- обмеження або розширення простору для виконання дій;
- виконання дій у незвичайних умовах.

У деяких випадках доцільно використовувати метод вправ при різних станах організму, які ускладнюють виконання технічних дій, приміром, виконання вправи в стані стомлення та емоційної напруги, або обмеження обсягу поля зору.

При вирішенні завдань, пов'язаних з корекцією або частковою перебудовою рухових навичок, використовують метод полегшення умов виконання рухових дій. Його використання передбачає:

- вивчення структури рухової дії за частинами;
- виконання в повільному темпі;
- використання додаткових орієнтирів та іншої інформації.

Техніко-тактична підготовка

У процесі вивчення дисципліни студенти мають вивчити та вміти виконувати такі види базових кроків: MARCHING/WALKING – ходьба на місці/ходьба в різних напрямках

SIDE TO SIDE – відкритий крок, перекат

STEP TOUCH – приставний крок

DOUBLE STEP TOUCH – два приставних кроки

V-STEP – крок уперед у стійку ноги нарізно

TOE TAP – нога в сторону на носок

KNEE UP – коліно піднімається угору

LEG KURL – зігнути ногу назад

HEEL TOUCH – вільна нога виставляється вперед на п'ятку

LUNGE – випад

MAMBO – танцювальний крок мамбо

GRAPE WINE – перехресний крок

PIVOT TURN – мамбо в повороті

JOGGING – біг

KICK – мах ногою

JUMPING JACK – стрибок ноги нарізно – ноги разом

BASIC STEP – базовий крок уперед

CROSS – хрест

LOW KICK – мах ногою з ударом гомілкою

SLIDE – ковзання

CHASSE – галоп

CHA-CHA-CHA – частина основного танцювального кроку
«ча-ча-ча»

TWIST JUMP – стрибки на двох ногах із поворотом стегон

SKIP – підскік

Програмний матеріал також включає поєднання роботи руками і ногами під час виконання базових кроків аеробіки; виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук, поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками, вивчення невербальних команд; вивчення вправ ходьби та бігу в поєднанні з рухами руками; освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг; поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками; виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, праворуч-ліворуч, по діагоналі; виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу; виконання вправ із хореографії.

Студенти мають навчитися виконувати комплекси силових вправ для різних груп м'язів у різних вихідних положеннях:

- □ вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи) у вихідному положенні – сидячи та лежачи;
- □ вправи для м'язів грудей, плечового пояса та рук;
- вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);
- □ вправи для м'язів черевного преса в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);
- вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба);
- вправи на гнучкість: у напівприсіданні для задньої та передньої поверхні стегна; у положенні лежачи

для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; у напівприсіданні та в упорі на колінах для м'язів спини; стоячи для м'язів грудей та плечевого пояса, лежачи та сидячи для м'язів спини.

Етапи формування рухових умінь та навичок виконання вправ з фітнесу

Процес формування рухових умінь та навичок у студентів для виконання вправ фітнесу, як і в інших видах спорту, має певні етапи навчання.

I. Етап попереднього розучування (ознайомлення з руховою дією)

Мета – створення загальної уяви про рухову дію.

Завдання:

1. Сформувати загальне уявлення навчання.
2. Ознайомити з вимогами до виконання рухової дії.
3. Пояснити техніку виконання та показати нову рухову дію.
4. Надати можливість початкового рухового випробування вправи з метою отримання учнями м'язових почуттів (окремі положення рухової дії, виконання в максимально полегшених умовах з фізичною допомогою та страховкою).

Методи (провідні) – словесний, наочний.

II. Етап поглибленого розучування рухової дії

Мета – оволодіння основами техніки нової рухової дії.

Завдання:

1. Сформувати нове рухове вміння.
2. Забезпечити процес формування рухового вміння необхідними теоретичними знаннями.
3. Засвоїти необхідний ритм виконання вправи.
4. Створити умови для перетворення рухового вміння в рухову навичку.

Методи – практичний (цілісний і розчленовано-конструктивний), словесний, наочний.

III. Етап закріплення й удосконалення рухової дії

Мета – стабілізація техніки та її вдосконалення до рівня міцного автоматизованої навички.

Завдання:

1. Остаточного сформувати рухову навичку.
2. Створити умови для формування вміння використовувати рухову навичку в будь-яких умовах (заняття, змагання, показові виступи).
3. Створити умови для формування вміння перебудовувати техніку вправи у випадку необхідності.

Методи – практичний (цілісний; при виправленні помилок – розчленовано-конструктивний), словесний, наочний.

IV. Етап застосування рухової дії в різноманітних умовах життя

Мета – формування навичок творчого, вільного й ефективного застосування рухової дії в різноманітних умовах практичної діяльності.

Завдання:

1. Сформувати вміння вільного та швидкого застосування рухових навичок у різноманітних умовах життя.
2. Формувати вміння й навички часткової перебудови техніки рухової дії в нестандартних умовах (ігри, побутова діяльність тощо).

Методи – практичні: цілісний – поєднання стандартної техніки з додатковими умовами (різноманітні рухи, ігри, танці тощо).

Умови формування рухових умінь та навичок вправ з фітнесу

Розучування й виконання базових вправ з фітнесу (цілісним та розчленовано-конструктивним методом) під музичний супровід.

1. Виконання комбінацій базових рухів окремими блоками.
2. З'єднання базових кроків з фітнесу у зв'язки.
3. Самостійне складання, запис і розучування комбінацій з фітнесу.
4. Виконання залікових комбінацій.

Далі розглянемо нормативи з фізичної підготовленості студентів у таблицях 5 та 6.

Таблиця 5

Нормативи з фізичної підготовленості студентів (жінки)

Кількість балів	Швидкісно-силова підготовка		Статична сила	Динамічна сила		Гнучкість
	Стрибок через лаву (кількість разів)	Підняття ніг у висі на гімнастичній стінці за 10 с (кількість разів)	Кут у висі на гімнастичній стінці (за секунду)	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	«Складка» без урахування часу (кількість разів)	Нахил уперед сидячи (тримати 5 с)
1	5	4	5	5	10	1*
2	10	6	7	10	15	2*
3	15	7	8	15	20	3*
4	25	8	9	20	25	4*
5	30	10	10	25	30	5*

Таблиця 6

Нормативи з фізичної підготовленості студентів (чоловіки)

Кількість балів	Швидкісно-силова підготовка		Статична сила	Динамічна сила	Гнучкість	
	Стрибки через лаву (кількість разів)	«Складка» за 10 с (кількість разів)	Кут у висі на гімнастичній стінці (за секунду)	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Підтягування у висі (кількість разів)	Нахил уперед стоячи (див. нижче рівня стоп; тримати 5 с)
1	10	8	8	10	1	2
2	20	9	14	15	5	5
3	30	10	20	20	10	10
4	40	11	25	25	15	15
5	50	12	30	30	20	20

5* – повне торкання тулубом стегон; 4* – часткове торкання тулубом стегон; 3* – торкання грудною кліткою;
2* – торкання лобом; 1* – без торкання

Технічні вимоги

1. Виконання базових кроків під музику.
2. З'єднання базових кроків у зв'язки.
3. Виконання комбінацій базових рухів окремими блоками.
4. Самостійне складання й розучування комбінацій з партнером.
5. Виконання залікової комбінації.

Критерії оцінювання розвитку фізичних якостей студентів визначають шляхом виконання відповідних нормативів із швидкісно-силової підготовки, статичної, динамічної сили та гнучкості. Оцінювання кожного нормативу здійснюється за п'ятибальною шкалою (5 балів за кожен з шести нормативів), див. табл. 2, 3. Мінімальна сума, яку необхідно отримати для заліку 15 балів з 30 максимальних.

Критерії оцінювання рівня технічної підготовленості студентів

Оцінювання технічної підготовленості студентів здійснюється за трьома рівнями: низький, середній і високий. При виконанні чотирьох видів фітнесу: аеробіка, степ-аеробіка, шейпінг, фітбол-аеробіка, студент може отримати максимальну суму балів – 20. Для заліку студенту обов'язково треба виконати кожний вид з фітнес-програм мінімум на низький рівень (3 бали).

Вимоги до оцінювання технічної підготовленості студентів

1. Низький рівень (3 балів) – порушення техніки виконання вправ, не відповідність музичному супроводу; відсутність умінь виконання базових елементів у зв'язці.

2. Середній рівень (4 балів) – незначні порушення в техніці виконання, нечітке виконання базових елементів у зв'язці відповідно до музичного супроводу, невміння запам'ятати й повторити необхідну кількість елементів.

3. Високий рівень (5 балів) – виконання зв'язки з чотирьох раніше вивчених вправ без попереднього показу відповідно до правил техніки виконання без явно

виражених помилок у техніці, відповідно ритму й темпу музичного супроводу.

Питання для самоконтролю

1. Перерахувати фізичні здібності, необхідні для занять з фітнесу.
2. Дати визначення фізичним здібностям та умовам їх прояву.
3. Розкрити взаємозв'язок здібностей з індивідуальними особливостями й природженими анатомо-фізіологічними задатками людини.
4. Зазначити основні режими прояву силових здібностей у процесі динамічної, статичної та статодинамічної сили.
5. Назвати форми прояву швидкісних здібностей.
6. Перерахувати види координаційних здібностей.
7. Зазначити основні чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
8. Перерахувати форми прояву гнучкості.
9. Розповісти про зміст загальної, спеціальної та технічної підготовки з фітнесу.
10. Назвати засоби загальної фізичної підготовки.
11. Дати визначення «техніки», «технічної підготовки», «технічної підготовленості» у фітнесі.
12. Подати характеристику етапів процесу формування рухових умінь і навичок.

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрийте значення технічної підготовленості в різних видах фітнесу.
2. Подайте характеристику природженим анатомо-фізіологічним задаткам людини.
3. Назвіть основні методи розвитку рухових здібностей людини.
4. Охарактеризуйте основні завдання технічної підготовки.

5. Назвіть чинники, що впливають на рухливість суглобів.

Література

1. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.

2. Афтимичук О. Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры) : курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта – Кишинев : „Valinex” SA, 2009. – 260 p.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 390 с.

4. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

Змістовий модуль 2. Навчально-педагогічна практика

Навчальна практика проведення занять з різновидів фітнесу

Навчальна практика має важливе значення в професійній підготовці студентів щодо виконання обов'язків учителя в організації навчально-виховного процесу та методики проведення різних видів фітнесу.

Перш ніж перейти до закономірностей і принципів побудови комплексів з фітнесу, визначимо їхні структурні

компоненти. Основу комплексу складає елемент, який є найменшою, початковою руховою дією, що має певну структуру: початок, основна дія та закінчення.

Структуру комплексу можна зобразити таким чином: елементи → різновиди елементів → з'єднання → комбінації.

У фітнесі виділяють кілька шляхів створення різновидів елементів:

1) вертикальне переміщення загального центру тяжіння, наприклад, додають пружинні рухи стопами, які підвищують навантаження та надають інше танцювальне забарвлення.

2) горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватися з просуванням вперед, назад, у бік, по діагоналі, по дузі.

3) зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватися у фронтальній, сагітальній та горизонтальній площинах.

4) різні рухи руками, головою, тулубом. При цьому зростає координаційна складність рухів, особливо при русі руками з великою амплітудою.

5) поворотів усім тулубом.

Елементи можуть об'єднуватися в з'єднання, при цьому важливе значення має логічний перехід від одного руху до іншого:

- завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початковій фазі наступної дії;
- перехід від одного елементу до іншого здійснюється з вільної ноги;
- початкова фаза руху виконується в площині, у якій завершився попередній рух. Кілька з'єднань визначають комбінацію.

Методи створення з'єднань і комбінацій

Умовно можна виділити кілька методів створення з'єднань і комбінацій:

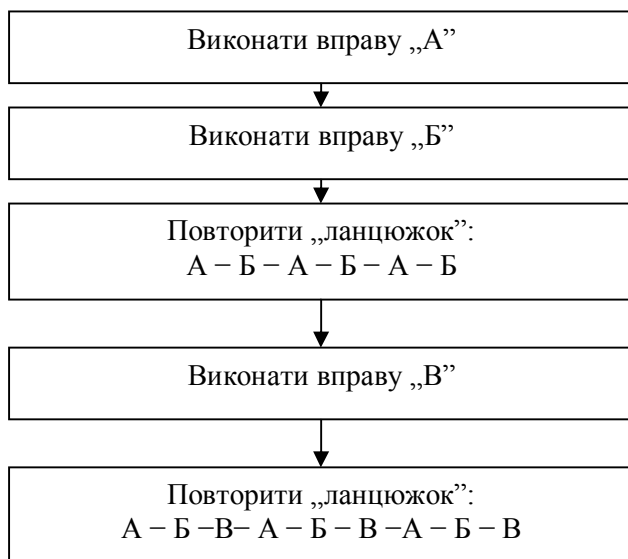
- метод лінійної прогресії;

- метод «зигзаг»;
- метод «складання»;
- «блок-метод».

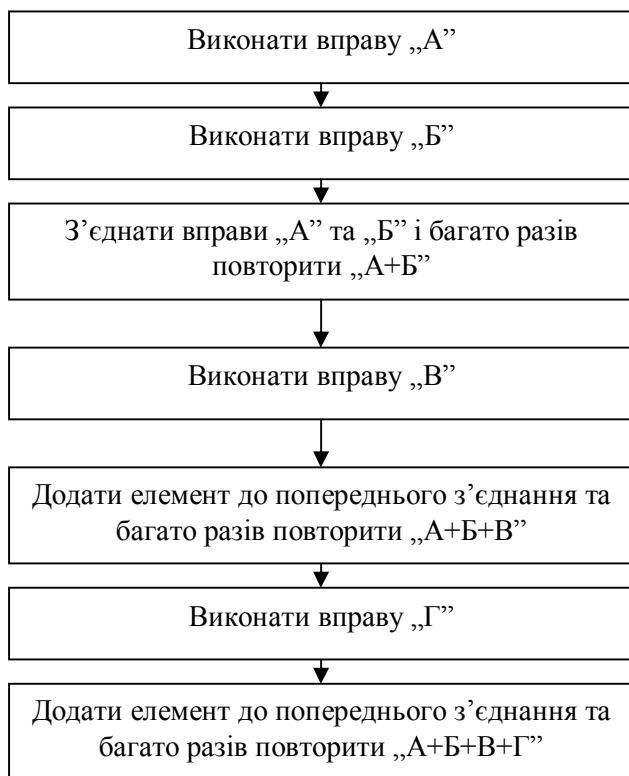
При методі **лінійної прогресії** спочатку багаторазово повторюється той або той елемент ногами (наприклад, приставний крок), потім, продовжуючи виконувати його, додають рух руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямки, темпу тощо. Далі переходять до іншого елемента. Отже, вибудовується деякий «ланцюжок» з елементів: А – Б – В – Г – Е ...

Така побудова цілком доступна для початківців і позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи. Одночасно створюються координаційні основи для подальшого ускладнення рухових завдань.

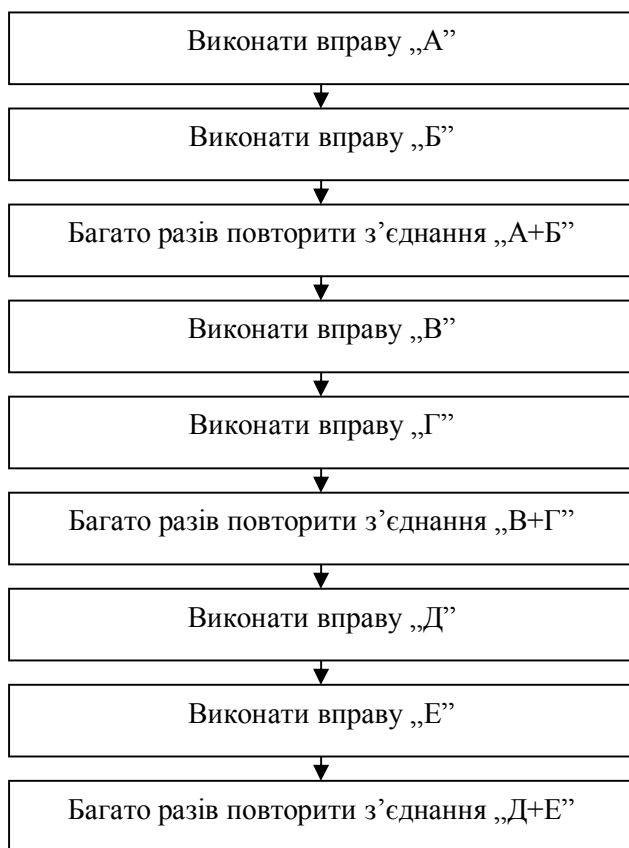
Метод **«зигзаг»**, при якому використовують комбінації з різних елементів, тому його застосовують у тих випадках, коли засвоєні окремі елементи та з'єднання. Застосування цього методу вимагає концентрації уваги та достатньої підготовленості з координації рухів. Нижче схематично представлено методику організації окремих елементів:



Наступна методика, яку використовує тренер – методика **«складання»**. На відміну від попередньої методики в комбінації повторюють не окремі вправи, а їх з'єднання. Можливе складання комбінації з кількох, зазвичай 4 – 8, елементів.



«Блок-метод» – найбільш складний метод навчання різних фізичних вправ у фітнесі.



Отже, комбінація буде складатися з 4 елементів (на 32 рахунки або більше). Можливо продовжити комбінацію, додавши елементи «Ж», «З» тощо.

Проведення занять за методом складання і «блок-методом» є найбільш складними серед зазначених. Починати заняття слід з використання найбільш простих методів.

Між окремими комбінаціями не повинно бути пауз, вони заповнюються простими елементами, наприклад, кроками, підскоками.

Викладач-інструктор з фітнесу повинен створювати комбінації з урахуванням розмірів залу, щоб не ускладнювати та не обмежувати просторове пересування тих, хто займається. При цьому потрібно враховувати можливість переміщення при виконанні комбінації з правої та лівої ноги. Недотримання цього правила може призвести до перешкод і навіть травмування.

У фітнесі можна використовувати спеціальні методи організації:

- у колі;
- у колонах або шеренгах;
- «шаховий».

Методика складання навчальних комбінацій

Викладачу-початківцю з фітнесу важко самостійно скласти комбіновані завдання, які відповідають методичним вимогам. Така невпевненість виникає в нього, природно, від браку педагогічних знань, умінь та практичного досвіду.

Можливо виділити два напрями в створенні комбінацій: регламентований варіант та вільний стиль.

Регламентований варіант – складання навчальних комбінацій умовно розділяючи їх на кілька етапів.

Перший етап – вибір музичного супроводу, який надихає на створення комбінацій.

Другий етап – добір елементів, які будуть включені в комбінацію, відповідно до музичного супроводу. Вони повинні відповідати рівню підготовленості групи та поставленим завданням.

Третій етап – складання комбінації на 32, 64 рахунки з урахуванням динамічних акцентів у музиці. Слід ураховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, як, наприклад, Step touch, а інші, як V – step, – на 4 рахунки. Наведемо приклад рухів складених у комбінацію:

$$\begin{aligned} & 2 \text{ Grapevines} = 8 \text{ рахунків} \\ & + 4 \text{ Step touch} = 8 \text{ рахунків} \end{aligned}$$

+ 2 V – Step = 8 рахунків
+ 4 Jumping Jaks = 8 рахунків

Можна використовувати відеозапис з наступним переглядом та аналізом. На цьому ж етапі викладач запам'ятовує складену композицію й доводить її до виконання на високому технічному та емоційно-виразному рівні.

Четвертий етап – вибір методики навчання комбінації (метод складання або „блок-метод”) та розучування комбінації за навчальною методикою.

П'ятий, завершальний етап – виконання повної засвоєної комбінації з контролем за частотою серцевих скорочень для орієнтовної оцінки фізіологічного навантаження занять.

Не слід захоплюватися надто плутаними й складними сполученнями рухів. Вони мають бути лаконічними та спрямованими на вирішення поставлених завдань.

Вільний стиль – це стиль, який надає викладачеві можливість імпровізувати в процесі заняття. Цей стиль вимагає високого рівня підготовленості інструктора з фітнесу за певними параметрами:

- висока рухова ерудиція;
- великий досвід роботи;
- почуття музичного ритму;
- володіння педагогічними прийомами управління групою.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІТНЕСУ

Аудиторна та позааудиторна форми занять

Навчально-тренувальний процес студентів у системі фітнесу здійснюється шляхом проведення окремих занять фізичними вправами. Будучи відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з

попередніми та наступними ланками. Воно повинно робити певний внесок у формування високих фізичних кондицій студентів. Заняття (урок) є елементом навчально-виховного процесу та володіє всіма властивими цьому явищу ознаками.

Зміст навчального матеріалу пов'язаний з вибором фізичних вправ, направлених на вирішення завдань тренування. Завдання визначають предмет та спрямованість занять, особливості діяльності викладача і студентів, а також очікувані зрушення в стані організму.

Важливим аспектом змісту заняття є діяльність викладача –повідомлення та роз'яснення мети та завдань уроку, формулювання завдань і організація їх виконання, спостереження за діями студентів, аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою студентів, корекція їх взаємодій.

Діяльність студентів характеризує третю сторону змісту заняття. До неї належить слухання педагога, спостереження, осмислення сприйманого, проектування та виконання програми рухових дій, самоконтроль та самооцінка, взаємоконтроль, обговорення виникаючих питань.

Фізіологічні та психічні процеси, що відображають внутрішню сторону діяльності студентів, призводять до планованих змін у стані їх організму, в знаннях, уміннях та навичках, в якостях та поведінці. Показники поточних та оперативних станів, що відображають якість та ефективність спільних дій викладача та студентів, є орієнтирами для оперативної корекції змісту уроку.

Залежно від віку, статі, фізичного стану, особистих інтересів студентів, зовнішніх умов визначаються приватні завдання та зміст навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим заняття бувають аудиторні і позааудиторні. Для них характерні висока моторна щільність унаслідок використання показу та пояснення в процесі заняття, поєднання рухів із музикою, емоційна спрямованість.

Попри деякі відмінності, вони мають спільні підходи при підборі засобів, методів тренувального впливу, що

визначає підпорядкованість їх побудови загальним вимогам та закономірностям.

Побудова навчально-тренувальних занять залежить від зовнішніх факторів. По-різному вона складається при заняттях у гімнастичному залі, на спортивному майданчику, стадіоні, в плавальному басейні, на ковзанці, на місцевості, залежно від температури навколишнього середовища, стану обладнання, кількості інвентарю і т. п. Неоднаково доводиться організовувати студентів, варіювати фронтальну, групову та індивідуальну роботи, дозувати та ущільнювати навантаження, вводити допоміжні вправи.

Аудиторна форма побудови занять посідає головне місце в організації фітнес-тренування. Навчально-тренувальний процес розглядається як система взаємодій педагога з постійною за складом групою студентів. Ця форма є найбільш ефективною формою організації систематичних занять із фітнесу.

Структура та зміст занять з фітнесу

Переваги урочної форми проведення занять з фітнесу полягають в тому, що навчальний процес очолює кваліфікований викладач, який забезпечує вирішення завдань навчальної програми з фізичної культури.

При побудові уроку з фітнесу необхідно здійснити низку послідовних дій:

- обрати вид оздоровчих занять з урахуванням інтересів та підготовленості тих, хто займається;
- дібрати музичний супровід;
- розучити навчальний комплекс з фітнесу з тими, хто займається;
- контролювати навантаженням на заняттях з фітнесу.

В урочній формі виділяють три частини: підготовчу, основну й завершальну. Розподіл занять на частини має важливе педагогічне значення, оскільки залежно від завдань, що вирішуються, підготовчий період

може становити до 30 % загального обсягу роботи; на частку стійкого стану працездатності припадає від 15 % до 50 %; а на частку компенсованого та декомпенсованого стомлення відповідно 30–35 %.

У підготовчій частині уроку використовують вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження;
- збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині уроку необхідно досягти:

- збільшення частоти серцевих скорочень до рекомендованого рівня під час занять фітнесом;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- підвищення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

Залежно від вирішуваних у занятті завдань та цільової спрямованості заняття, до основної частини можуть бути включені танцювально-хореографічні й коригувальні елементи, направлені на корекцію статури та розвиток музично- ритмічних здібностей, подальшу силову частину тренування та стретчинг.

У завершальній частині уроку використовують вправи, що дозволяють:

- поступово знизити навантаження;
- знизити частоту серцевих скорочень близької до норми.

Представлена загальна структура уроку з фітнесу може мати різні варіанти в змісті та тривалості відповідних частин уроку. В окремих типах уроків може бути відсутня силова серія вправ, а за її рахунок продовжуватися аеробна частина. Для початківців рекомендують продовжувати розминку та силові вправи й зменшувати кількість аеробних вправ.

Необхідно із застереженням ставитися до збільшення компонентів на заняттях з фітнесу (частоти й тривалості, інтенсивності навантаження тощо).

У структурі заняття необхідно виділити декілька зон працездатності:

- зону працездатності перед початком фізичного навантаження;
- зону входження в процес тренувального навантаження;
- зону відносно стійкого стану працездатності;
- зону зниження фізичної працездатності.

Функціональні зрушення в організмі, що відбуваються в кожній з цих зон, забезпечують оптимальні умови використання енергії в процесі роботи.

Досягнення оздоровчого ефекту під час занять з фітнесу залежить не тільки від структури заняття, але й від наявності кваліфікованого вчителя, його професійної підготовки, знань і методичних умінь.

У процесі занять з фітнесу для забезпечення їх різноманітності необхідно використовувати засоби організації: фронтальний (вправи виконуються одночасно), індивідуальний (самостійне виконання завдань під керівництвом учителя) або круговий метод (виконання вправ на „станціях” з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи).

Характеристика занять позааудиторного типу

У фітнесі досить поширені такі позааудиторні форми організації занять: ранкова гімнастика; спортивні розваги (ігри, катання на ковзанах, велосипедах та т. п.); прогулянки, туристичні походи, змагання та ін. Доповнюючи заняття, вони відіграють допоміжну роль. Можуть бути як епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання), так і систематичними, наприклад, ранкова гімнастика.

Зміст позааудиторних форм широко варіюється, розрізняється за спрямованістю, завданням, змістом та структурою, за складом тих, хто займається, регулярністю, часом та умовами проведення, а також залежно від того,

проводяться заняття під чийось керівництвом чи самостійно. Більшість занять є самостійними та проводяться для активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або відновлення працездатності, розвитку фізичних здібностей, вдосконалення в спортивних рухах та ін.

За цільовою направленістю їх слід поділити на загальнопідготовчі та спеціалізовані. Заняття з загальнопідготовчою направленістю вирішують різні завдання та поділяються на три види:

1) заняття загальногігієнічного характеру, які включають гігієнічну гімнастику, прогулянки, біг підтюпцем, заняття на «доріжках здоров'я», купання, плавання. Вони служать для активізації, поліпшення та підтримки на оптимальному рівні фізичного стану;

2) заняття навчально-допоміжного характеру, які включають самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань викладача за загальною фізичною підготовкою; репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів;

3) заняття змішаного характеру, у яких наявні різні елементи. До них належать туристичні прогулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі та спортивні ігри рекреаційного типу; спортивні розваги рекреаційного типу.

Ці заняття мають самостійне значення, але можуть пов'язуватися з аудиторними заняттями. Частина з них проводиться самостійно, деякі вимагають кваліфікованого керівництва.

Критерії оцінювання професійно-орієнтованих умінь і навичок студентів

Оцінювання професійно-орієнтованих умінь і навичок студентів передбачає отримання 35 балів – максимум (сім критеріїв по 5 балів).

Критерії оцінювання:

1. Організаційні вміння та навички проведення занять з фітнесу (місце розташування вчителя, учнів та устаткування).

2. Володіння командним голосом (уміння подавати команди голосно, своєчасно, відповідно до музичного супроводу).

3. Якість показу вправ з фітнесу.

4. Уміння помічати та виправляти помилки, не порушуючи ритм і темп музичного супроводу.

5. Уміння використовувати методи та методичні прийоми навчання вправ з фітнесу.

6. Використовувати індивідуальний підхід у процесі навчально-виховного заняття.

7. Здійснювати контроль з фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей людини (стать, вік, рівень фізичної підготовленості).

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте складники структури комплексів та послідовність їх виконання.

2. Назвіть методи створення з'єднань та комбінацій у фітнесі.

3. Розкрийте методику складання навчальних комбінацій.

4. Розкажіть про структуру та зміст уроку з фітнесу.

Завдання для самостійної роботи

1. Подати характеристику етапів процесу навчання комплексів з фітнесу.

2. Розробити план-конспект занять з різновидів фітнесу та надати методичне обґрунтування.

3. Зазначити вимоги до планування фітнес-програм у річному циклі навчання.

Література

1. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. Давиденко О. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, В. В. Білецька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86. – Т. I. – С. 66–70.
5. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : Теория и технология применения : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин. – СПб., 1998. – 148.
6. Семененко В. П. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. П. Семененко, В. В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.

Орієнтовні комплекси вправ з фітнесу

Базові кроки для аеробіки

1) Step (степ) – крок

2) Step touch (степ-тач) – крок у бік (приставний)

В.п. – о.с.

1 – крок правою (лівою) (праворуч (ліворуч), уперед, назад

2 – приставити ліву (праву) до правої (лівої) ноги

3 – 4 – те саме.

Приставний крок починаємо виконувати з однієї ноги, а закінчуємо іншою ногою.

3) Open step (оупен степ) – відкритий крок

В.п. – стойка ноги нарізно

1 – напівприсівши перенести вагу тіла на праву ногу

2 – ліва в бік на носок

3 – 4 – те саме в інший бік.

4) V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно

В.п. – о.с.

1 – крок праворуч, правою ногою вперед – в бік

2 – те саме ліворуч з лівої ноги,

3 – крок правою назад

4 – В.п. (ліву ногу приставити до правої)

5) Knee up (ни ап) – піднімання зігнутої в коліні ноги вперед.

В.п. – о.с.

1 – крок правою вперед

2 – підняти зігнуту в коліні ліву ногу вперед

3 – крок лівою назад

4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.

Крок можна виконати в будь-якому напрямку.

6) Kick (кик) – удар, швидкий мах вперед, назад у бік) (з положення зігнутої в коліні ноги);

В.п. – о.с.

- 1 – крок правою вперед
 - 2 – ліва нога швидко випрямляється вперед з положення зігнутої в коліні
 - 3 – крок лівою назад
 - 4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)
 - 5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.
- Крок можна виконати в будь-якому напрямку

7) Cross (кросс)– перехресний крок

В.п. – о.с.

- 1 – крок правою вперед
- 2 – перехресний крок круговим рухом лівої ноги (ліва нога ставиться перед правою)
- 3 – крок правою назад
- 4 – В.п. (приставляючи ліву ногу до правої)

8) Lung (ландж) – випад

В.п. – о.с.

- 1 – крок правою на місці
- 2 – ліва назад на носок
- 3 – 4 – те саме з іншої ноги

9) Leg curl (лег кёрл) – закид ноги назад

В.п. – о.с.

- 1 – крок правою вперед
- 2 – ліва нога згибається назад у колінному суглобі
- 3 – крок лівою назад
- 4 – В.п. (приставляючи праву ногу до лівої)
- 5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік

10) Mambo (мамбо) – переступання через опорну ногу на місці.

В.п. – о.с.

- 1 – крок правою вперед, ліву ногу відірвати від підлоги
- 2 – ліву ногу опустити на підлогу
- 3 – крок правою назад у напіввипад, ліву ногу відірвати від підлоги
- 4 – ліву ногу опустити на підлогу

11) Jumping Jack (джампінг джек) – стрибок ноги нарізно

В.п. – о.с.

1 – стрибок ноги нарізно

2 – в.п.

12) Jogging (джогін) – біг на місці.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З АЕРОБІКИ

1. В.п. – о.с.

1 – 16) march – кроки на місці, згинаючи ноги вперед.

1 – 4) open step – з в.п. стійка ноги нарізно, через напівприсід перехід з одної ноги на другу. Положення рук різне.

(Повторити 4 рази).

2. В.п. – о.с.

1 – 2) step touch – приставний крок у правий бік;

3 – 4) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

3. В.п. – о.с.

1 – 4) cross step – перехресний крок у правий бік;

5 – 8) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

4. В.п. – о.с.

1 – 2) v – step – кроки ноги нарізно;

3 – 4) ноги разом.

Повторити 4 рази

5. В.п. – о.с.

1 – 4) knee up – мах правою вперед, гомілка вниз (нога зігнута в коліні).

5 – 8) те саме з лівої ноги.

Повторити 4 рази.

6. В.п. – о.с.

1 – 4) kick – мах уперед правою ногою

5 – 8) те саме з лівої ноги.

Повторити 4 рази.

7. В.п. – о.с.

1 – 4) leg curl – закид лівої ноги назад.

5 – 8) те саме правою ногою.

Повторити 4 рази.

8. В.п. – о.с.

1 – 2) lung – випад правою ногою в бік.

3 – 4) те саме в інший бік.

Повторити 4 рази.

9. В.п. – о.с.

1 – 4) mambo – кроки на місці з переступанням (уперед, назад).

Повторити 4 рази.

10. В.п. – о.с.

1 – 4) jumping Jack – стрибки ноги нарізно.

Повторити 8 разів.

11. В.п. – о.с.

1 – 16) march – кроки на місці.

Вправи на відновлення дихання.

СТЕП-АЕРОБІКА

Комплекс вправ зі степ-аеробіки:

1) 1 – 4 – step touch

1 – 4 – basic right

1 – 4 – v – step

1 – 4 – kick (пр.)

1 – 4 – kick (л.)

2) 1 – 4 – knee up (пр.)

1 – 4 – knee up (л.)

1 – 4 – cross (пр.)

1 – 4 – kick (пр.)

1 – 4 – kick (л.)

1 – 6 – knee up (пр.)

7 – 8 – О.с.

1 – 32 – те саме з лівої ноги

Базові кроки для степ-аеробіки:

1) Step touch (степ-тач) – крок убік (приставний) на степ-платформі

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою (управо (ліворуч), уперед, назад і на степ-платформу)

2 – приставити ліву (праву) до правої (лівою) ноги

3 – 4 – те саме

Приставний крок починаємо виконувати з однієї ноги, а закінчуємо іншою.

2) Basic Right(бейсік райт (лефт)) - крок на степ-платформу з правої (лівою) ноги

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок на степ-платформу правою (лівою)

2 – приставити ліву (праву) ногу до правої (лівою) ноги на степ-платформі

3 – крок правої (лівою) назад зі степ-платформи

4 – В.п.

Basic Right (Left) – рух починається з однієї ноги й закінчується тією ж ногою.

3) V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно на степ-платформі

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою на правий край степ-платформи

2 – те ж з лівої ноги

3 – крок правою назад зі степ-платформи

4 – В.п. (ліву ногу приставити до правої)

4) Knee up (ні ап) – підняття зігнутої в коліні ноги вперед.

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою на лівий край степ-платформи

2 – підняти зігнуту в коліні ліву ногу вперед

3 – крок лівою назад зі степ-платформи

4 – В.п. (приставити праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.

5) Kick (кік) – удар, швидкий мах уперед, назад убік (з положення зігнутої в коліні ноги);

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правої на лівий край степ-платформи

2 – ліва нога швидко випрямляється вперед з положення зігнутої в коліні ноги

3 – крок лівою назад зі степ-платформи

4 – В.п. (приставити праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги, в інший бік.

6) Cross (крос) – перехресний крок на степ-платформі

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою на степ-платформу

2 – перехресний крок круговим рухом лівої ноги (ліва нога ставиться перед правою)

3 – крок правою назад зі степ-платформи

4 – В.п. (приставити ліву ногу до правої)

7) Cross step (крос степ) – перехресний крок навколо степ-платформи

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правої на лівий край степ-платформи

2 – перехресний крок вперед лівою на підлогу зі степ-платформи з поворотом ліворуч на 180 градусів

3 – 4 – В.п.

5 – 8 – те ж навколо іншого краю степ-платформи.

8) Lung (ландж) – випад у різних напрямках

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою на степ-платформу

2 – приставити ліву ногу до правої на степ-платформі

3 – напівприсідання на лівій, праву назад на носок у випад (торкнутися носком підлоги)

4 – приставити праву ногу до лівої на степ-платформі

5 – 6 – те саме лівою ногою

7 – крок правою назад зі степ-платформи

8 – В.п. (приставити ліву)

9) Leg curl (лег керл) – закидання ноги назад

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правої на лівий край степ-платформи

2 – ліва нога згинається назад у колінному суглобі

3 – крок лівою назад зі степ-платформи

4 – В.п. (приставити праву ногу до лівої)

5 – 8 – те саме з іншої ноги в інший бік.

10) Mambo (мамбо) – переступання через опорну ногу на місці з торканням маховою ногою степ-платформи попереду та ззаду на підлозі.

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правої на степ-платформу, ліву ногу відірвати від підлоги

2 – ліву ногу опустити на підлогу

3 – крок правої назад зі степ-платформи, ліву ногу відірвати від підлоги

4 – ліву ногу опустити на підлогу

11) Jumping (джампинг) – стрибки

В.п. – права нога на степ-платформі, ліва стоїть на підлозі.

На кожен рахунок зміна положення ніг.

12) Reverse (реверс) – поворот на степ-платформі

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою з поворотом на 180 градусів на степ-платформі

2 – приставити ліву ногу

3 – крок правою з поворотом на 180 градусів зі степ-платформи

4 – В.п. (ліву ногу приставити до правої)

13) Reverse V – step (реверс) – поворот ноги нарізно

В.п. – о.с., перед степ-платформою

1 – крок правою з поворотом на 180 градусів на лівий край степ-платформи

2 – поставити ліву ногу в стійку ноги нарізно

3 – крок правою з поворотом на 180 градусів зі степ-платформи

4 – В.п. (ліву ногу приставити до правої)

КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

1. В.п. – стійка ноги нарізно, фітбол у прямих руках
внизу

- 1) фітбол уперед
- 2) фітбол угору
- 3) фітбол уперед
- 4) в.п.

2. В.п. – стійка ноги нарізно, фітбол перед грудьми в
зігнутих руках

- 1) поворот тулуба праворуч
- 2) в.п.
- 3 – 4) те ж в інший бік

3. В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол у прямих руках
внизу

- 1 – 4) малюємо вісімку фітболом

4. В.п. – стійка ноги нарізно, фітбол збоку внизу біля
правого стегна

- 1) фітбол ліворуч вгору
- 2) в.п.
- 3) те ж
- 4) фітбол перекласти до лівого стегна
- 5 – 7) те ж в інший бік
- 8) в.п.

5. В.п. – випад управо з нахилом уперед, права рука в
бік, ліва на фітболі

- 1 – 2) перекати м'яча з однієї руки в іншу,
випрямляючи праву, згинаючи ліву ногу
- 3 – 4) те ж саме в інший бік

6. В.п. – стійка ноги нарізно, напівзігнуті, права
попереду, ліва назад на носок, фітбол на підлозі ліворуч,
утримується лівою рукою

- 1 – 3) пружинні присідання
- 4) зміна положення ніг.

5 – 8) те саме

7. В.п. – стійка ноги нарізно, фітбол попереду на підлозі, руки на фітболі

1) нахил вперед з перекатом футболу вперед

2 – 3) два пружинні нахили вперед

4) в.п.

8. В.п. – стійка на правому коліні, упор правим стегном на фітбол, ліва нога убік на носок, ліва рука в бік

1 – 8) мах лівою ногою убік

8 – 16) те ж іншою ногою

9. В.п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті на фітболі

1) підняти тулуб вперед

2) в. п.

3 – 4) те саме

10. В.п. – лежачи на спині, фітбол угору

1 – 2) сід ноги нарізно, фітбол уперед

3 – 4) В.п.

11. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, фітбол угору

1) випрямити праву вперед, фітбол уперед

2) в.п.

3 – 4) те саме з іншої ноги

12. В.п. – о.с., фітбол у прямих руках унизу

1) стрибок ноги нарізно, фітбол уперед

2) в.п.

3) стрибок ноги нарізно, фітбол угору

4) в.п.

**Зразок конспекту уроку з використанням
фітнес-програм**

**Конспект уроку фізичної культури № ...
(варіативний модуль «Аеробіка»)
для учнів 10 класу**

Тип уроку: комбінований

або

урок повторення вивченого матеріалу;
урок закріплення знань, умінь і навичок;
урок розвитку основних рухових якостей.

Завдання уроку:

1. Повторити (вивчити, удосконалювати, закріпити) техніку виконання танцювальних кроків аеробіки.
2. Ознайомити з методикою навчання базових кроків степ-аеробіки.
3. Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з гантелями із спрямованістю на розвиток сили м'язів рук і плечового поясу.
4. Сприяти формуванню правильної постави в процесі виконання аеробіки та степ-аеробіки з музичним супроводом.
5. Сприяти формуванню почуття ритму та координації в процесі виконання спеціальних вправ у русі та на місці з музичним супроводом.

Місце проведення: спортивна зала

Дата проведення:

Інвентар: степ-платформи, гантелі, фітболи, гумові м'ячі, килимки.

Викладач:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина (12 – 15 хв.)	1. Шикування. Рапорт. Вітання. Повідомлення завдань уроку. Перевірка ЧСС 2. Перешикування в три шеренги 3. Різновиди танцювальних кроків з аеробіки (на місці): – ходьба звичайна; – open step (оупен степ) – відкритий крок; – step touch (степ-тач) – крок убік (приставний); – V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно; – cross (кросс) – скресний крок убік; – knee up (ні ап) – підняття зігнутої в коліні ноги вперед; – leg curl (лег керл) – захльост ноги назад; – jumping (джампінг) – стрибки; – jogging (джогін) – біг на місці; – ходьба звичайна	1 хв. 10 с 10 с	В одношеренговому строю. Уступами з одношеренового строю Спина пряма. Підборіддя трохи догори. Плечі розгорнуті.
	4. Базові вправ зі степ-аеробіки: 1. Step touch (степ-тач) –		Фронтальним способом у розімкненому 3 – 4 шеренговому строю.

Основна частина (25 – 30 хв.)	крок убік (приставний) на степ-платформі В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою (лівою) вперед на степ-платформу 2) приставити ліву (праву) до правої (лівою) на степ-платформі 3) крок лівою (правою) назад зі степ-платформи 4) в.п. 2. Basic Right (Left) (бейсік райт (лефт)) - крок на степ-платформу з правої (лівою) ноги В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою (лівою) на степ-платформу 2) приставити ліву (праву) 3) крок правої (лівою) назад зі степ-платформи 4) в.п. 3. V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно на степ-платформі В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на правий край степ-платформи 2) крок лівою на лівий	4 – 8 разів 4 – 8 разів 4-8 разів 4 – 8 разів	Постійно зберігати правильну поставу. Приставний крок починаємо виконувати з однієї ноги, а закінчуємо іншою. При виконанні вправ на степ-платформі ступня ставиться на середину платформи, ноги напівзігнуті в колінних суглобах. Basic Right (Left) – рух починається з однієї ноги й закінчується тією ж ногою. Руки розгинаються вперед згинаються вниз або як при ходьбі. Руки виконують перехресні рухи попереду себе.
--------------------------------------	---	---	--

	край степ-платформи 3) крок правою назад зі степ-платформи 4) в.п. 4. Knee up (ні ап) – підняття зігнутої в коліні ноги вперед. В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на лівий край степ-платформи 2) зігнути ліву вперед 3) крок лівою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити праву ногу до лівої) 5) – 8) – те саме з іншої ноги, в інший бік. 5. Kick (кік) – удар, швидкий мах вперед, назад убік (з положення зігнутої в коліні ноги); В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правої на лівий край степ-платформи 2) ліва нога швидко випрямляється вперед-донизу з положення зігнутої в коліні ноги 3) крок лівою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити праву	Нога згинається в колінному і тазостегновому суглобах – мінімум на 90 градусів. У гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, згинання (носок відтягнути) або розгинання (носок на себе). Нога може підніматися на різну висоту. Руки (протилежна махової ноги) виконує удар вперед. Руки рухаються як при ходьбі. Ліва нога ставиться перед правою Після розучування кожної вправи необхідно
--	---	---

ногу до лівої) 5)– 8) – те саме з іншої ноги, в інший бік. 6. Cross (крос) – перехресний крок на степ-платформі В.п. – о.с., перед степ- платформою 1) крок правою на степ- платформу 2) крок лівою перехресно (ліва нога ставиться перехресно попереду правої) 3) крок правою назад зі степ-платформи 4) в.п. (приставити ліву ногу до правої) 7. Jumping (джампінг) – стрибки В.п. – права нога на степ- платформі, ліва стоїть на підлозі. 1) – 4) – на кожен рахунок стрибком зміна положення ніг. 8) – ходьба звичайна (на місці) Комплекс вправ зі степ- аеробіки: 1) 1 – 4 – step touch 1 – 4 – basic right 1 – 4 – v – step	об'єднати їх у зв'язки, повторюючи кожную вправу <u>2 або 4 рази.</u> На рахунок 1-32- комплекс вправ виконується спочатку з правої ноги, а потім – з лівої ноги. Повторювати по 2 – 4 рази, з кожної ноги. <i>Комплекс може складатись з різних базових вправ, у різній послідовності.</i> Вага гантелей підбирається індивідуально. Руки прямі Руки розгинаються максимально Руки згинаються та розгинаються максимально Тулуб нахилено вперед, рука назад
---	---

1 – 4 – kick (пр.) 1 – 4 – kick (л.) 2) 1 – 4 – knee up (пр.) 1 – 4 – knee up (л.) 1 – 4 – cross (пр.) 1 – 4 – kick (пр.) 1 – 4 – kick (л.) 1 – 6 – knee up (пр.) 7 – 8 – О.с. 1 – 32 – те саме з лівої ноги Комплекс ЗРВ з гантелями: 1. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу 1) гантелі в боки 2) в.п. 3) – 4) – те саме 2. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу (хват знизу) 1) згинаючи руки вперед, гантелі до плечей 2 в.п. 3) – 4) – те саме 3. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу, почергове згинання рук 1) згинаючи праву руку, гантель до правого плеча, ліву ногу на носок 2) те саме з іншої руки та ноги 4. В.п. – випад вперед	розгинається повністю Гантелі відводяться назад максимально Лікті тримати на рівні плечей Ноги у колінах прямі Тулубом торкатись ніг, ноги в колінах прямі Спина рівна, ноги у колінах прямі Спина рівна, ноги у колінах прямі, гантелями торкатись пальців ніг Ноги зімкнуті та
--	---

	лівою, ліва рука на лівому коліні, права – зігнута в лікті і відведена назад 1) права рука з гателю розгинається назад 2) в.п. 5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгору (гантелі зведені) 1) згинаючи руки, гантелі назад за голову 2) в.п. 6. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями на поясі передпліччя в гору 1) звести гантелі вперед 2) в.п. 7. В.п. – сід, гантелі вгору 1) гантелі до плечей 2) в.п. 3) нахил вперед, гантелі вперед 4) в.п. 8. В.п. – сід ноги нарізно, гантелі вгору 1) нахил до правої ноги, гантелі уперед 2) нахил уперед 3) нахил до лівої 4) в.п. 9. В.п. – сід зігнувши ноги, руки на поясі,	прямі Темп повільний Ноги прямі ----- // ----- ----- // ----- ----- // ----- Випад глибокий На праву,ліву ногу, ноги прямі, торкання полу. Руки прямі, виконувати згинання та розгинання ніг. Ноги в колінах не згинати
--	---	---

	гантель в одній руці 1) сід кутом, гантель передати під ногами в іншу руку 2) в.п. 3) – 4) – те ж саме в інший бік 10. В.п. – лежачи на спині, гантелі вгору 1) сід кутом, гантелями торкнутися носків ніг 2) в.п. 11. В.п. – лежачи на животі, гантелі вгору 1) прогнутися, руки з гантелями та ноги відірвати від підлоги 2) в.п. 3) – 4) – те ж саме 12. Вправи стретчингу – з основної стійки та стійки ноги нарізно – нахили тулубу у різних напрямках; – хвилеподібні рухи тулубом та руками; – з положення сіду, сіду ноги нарізно – нахили в різних напрямках; – лежачи на спині махи та утримання ніг із допомогою рук – уперед, убік;		Амплітуда максимальна
--	---	--	--------------------------

	– лежачи на животі махи та утримання ніг назад, убік; – зі стійки на лопатках торкання підлоги носками та колінами; – пружинні рухи у випаді – уперед, убік; – напівшпагат, шпагат; – місток – лежачи, стоячи; – місток		
Заключна частина (2 – 3 хв.)	1. Загальне шикування. 2. Підведення підсумків уроку. 3. ЧСС 4. Домашнє завдання – повторити техніку виконання базових кроків зі степ-аеробіки, виконати комплекс силових вправ для м'язів тулуба.	15 с до 1 хв. 10 с. 1хв. 0,5 хв	В одну шеренгу. Назвати кращих учнів. Виставити оцінки. Записати в щоденники

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ М'ЯЗИВ

Комплекс вправ для зміцнення м'язів, що беруть участь у формуванні правильної постави

1. В. п. – лежачи на животі, ноги разом, опора на пальці стоп, руки перед грудьми «в замку» за лікті. На видиху максимально підняти таз угору, опора при цьому лише на пальці стоп і лікті, «втягнути» живіт, опустити голову, підборіддя притиснути до грудей, затриматися в цьому положенні 2–3 с. Повернутися у В. п., прогнутися в поперековому відділі, подивитися вгору. Повторити 10–12 разів.
2. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи і коліна з'єднані, руки вздовж тулуба. На видиху підняти таз вгору і одночасно випрямити праву ногу так, щоб стегно правої ноги було паралельне стегну лівої ноги, максимально підняти таз угору і прогнути спину, затриматися в цьому положенні 2–3 с, повільно повернутися у В. п. Повторити 10–12 разів.
3. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, лікті вперед, ліва нога зігнута, права стопа на лівому коліні. На видиху підняти тулуб вгору, ліктями торкнутися коліна. Виконати 10–15 разів, поміняти ногу (тепер ліва стопа на правому коліні) і виконати ще 10–15 разів.
4. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, стопи і коліна разом. Зігнути праву ногу в коліні, одночасно піднімаючи пряму ліву ногу вгору, стопа правої ноги знаходиться біля коліна лівої ноги, опора при цьому на коліно правої ноги. Максимально

підняти пряму ліву ногу і затриматися в цьому положенні на 2–3 с. Те ж з іншої ноги. Повторити 10–15 разів.

5. В. п. – упор долонями в підвіконня, долоні ширше від плечей, лікті паралельно один до одного (в сторони не розводити), стопи разом. Зігнути руки, грудьми торкнутися підвіконня, при цьому спина і ноги утворюють одну пряму лінію. Повторити 10–15 разів.

На завершення цього комплексу вправ ми пропонуємо вправи для розвитку гнучкості м'язів спини. Вправи для розвитку гнучкості знімають стрес і напругу, забезпечують м'язове розслаблення (релаксацію), поліпшують рівень фізичної підготовленості, поставу і симетричність, позбавляють від хворобливих відчуттів у м'язах, знижують ризик травм нижньої частини спини і зменшують хворобливі відчуття.

Вправи для м'язів грудей, плечового пояса і рук

1. В. п. – лежачи на животі, долоні на ширині плечей (паралельно одна одній), лікті щільно притиснуті до тулуба, ноги нарізно. На видиху підняти корпус, випрямити руки в ліктьових суглобах (лікті щільно притиснуті до тулуба!), прогнутися.

2. В. п. – лежачи на правому боці, правою рукою обняти себе за талію, лівою кистю (долонею) впертися в підлогу. На видиху випрямити ліву руку в ліктьовому суглобі, підняти тулуб і праве плече, повторити лежачи на лівому боці.

3. В. п. – стоячи на колінах, долоні на ширині плечей під кутом 45° всередину, гомілки навхрест і підняті. На видиху зігнути руки в ліктьових суглобах, опуститися вниз і торкнутися грудьми підлоги.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, долоні зігнутих в ліктях рук з'єднати на рівні грудей (лікті в сторони!). На видиху із зусиллям притиснути долоні одна до одної, на вдиху розслабити долоні, не роз'єднувати їх.
5. В. п. – сидячи з опорою на лікті. На видиху повільно випрямити руки

Вправи для м'язів стегон і сідниць, ніг і малого таза

1. В. п. – сидячи зігнувши праву ногу, ліва нога випрямлена вперед, стопа «на себе», кисті рук у замку на правому коліні, спина пряма. На видиху підняти ліву ногу вгору на 20–25 см.
2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги випрямлені вгору, стопи «на себе». На видиху розвести прямі ноги в сторони.
3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах під кутом 90° . На видиху випрямити ноги вгору в сторони.
4. В. п. – стоячи на колінах, опора на передпліччя рук і гомілку правої ноги, ліва нога випрямлена назад. На видиху згинати ліву ногу в коліні до кута 90° .
5. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, зігнути праву ногу в коліні до кута 90° і підняти стегно. Виконувати пружні рухи стегном зігнутої (правої) ноги вгору.
6. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору в замок. Виконати присідання (можна напівприсідання) на праву ногу, руки вперед, на видиху встати.
7. В. п. – стоячи, руки на пояс. По черзі виконувати випади вперед правою і лівою ногою (спину тримати прямо).

8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед у замок, стопи злегка всередину. Опуститися вниз на праве коліно так, щоб воно опинилося біля лівої стопи, на видиху встати (спину тримати прямо).
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги випрямлені вгору, стопи «на себе». На видиху розвести прямі ноги в сторони.
10. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах під кутом 90° . На видиху випрямити ноги вгору в сторони.
11. В. п. – те саме. Розводити зігнуті ноги в сторони.
12. В. п. – лежачи на спині, руки покласти під голову, ноги нарізно і зігнуті в колінах. На видиху піднімати таз вгору, напружуючи м'язи сідниць.

Вправи для м'язів черевного преса

Вправи для прямих м'язів живота

1. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою, лікті паралельно підлозі, погляд спрямований вгору, зробити вдих, напружити м'язи живота. Повільно підняти голову і плечі, зробити видих (при цьому лікті залишаються паралельно підлозі, а попереk притиснути до підлоги).
2. В. п. – те саме. На видиху підняти корпус і коліна назустріч, ліктями торкнутися колін.
3. В. п. – лежачи на спині, прямі руки витягнуті вгору, ноги тримати у висі зігнутими під кутом 90° . На видиху підняти корпус і одночасно витягнути руки вперед паралельно підлозі.
4. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, права стопа на лівому коліні. На видиху підтягти праве коліно до грудей, підняти таз, те ж повторити з іншої ноги.
5. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, напівзігнуті ноги підняті вгору. На видиху підняти таз на 5–7 см вгору, одночасно напружуючи м'язи живота, стегон і сідниць.

Вправи для міжреберних м'язів і косих м'язів живота

1. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, права стопа на лівому коліні. На видиху підняти корпус і потягнутися лівим ліктем до правого коліна.
2. В. п. – лежачи на правому боці, права рука випрямлена вперед і лежить на підлозі, ліва за головою, ноги зігнуті під кутом 90°, коліна щільно притиснуті один до одного і до підлоги. На видиху підняти корпус і праве плече вгору, спираючись на лікоть правої руки.
3. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, перехрещені в гомілкях ноги підняті під кутом 90°. На видиху по черзі торкатися ліктями коліна.

Вправи для зміцнення м'язів спини

1. В. п. – лежачи на животі, кисті до плечей, ноги нарізно. На видиху підняти тулуб із поворотом праворуч (ліворуч).
2. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на долонях, ноги нарізно. На видиху підняти ноги.
3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги нарізно і зігнуті в колінах. На видиху підняти таз і прогнутися в попереку.
4. В. п. – лежачи на животі, прямі руки вгору, ноги нарізно. На видиху підняти руки і ноги вгору, повторити.
5. В. п. – стоячи на колінах, опора на гомілки і кисті рук. На видиху випрямити праву ногу назад і ліву руку вперед (нога, тулуб і рука повинні утворити пряму лінію і бути паралельні підлозі), повторити з іншого боку.
6. В. п. – те ж. На видиху вигнути спину, «втягнути живіт», підборіддя притиснути до грудей, на вдиху прогнути спину, підборіддям потягнутися вперед.
7. В. п. – лежачи на животі, долонями захопити гомілку. Виконувати перекати вперед-назад.

Вправи для розвитку гнучкості м'язів спини

1. В. п. – сидючи ноги нарізно, руки за головою. Нахилитися праворуч, ліктем правої руки торкнутися підлоги, те ж в інший бік.

2. В. п. – лежачи на животі, упор руками на рівні грудей. Розігнути руки і прогнутися назад, подивитися праворуч, потім ліворуч і повернутися у В. п.

3. В. п. – сидячи ноги нарізно, кисті рук на правій гомілці, максимально потягнутися вперед. Перемістити руки на ліву гомілку і максимально потягнутися.

Навчальне видання

Отравенко Олена, Отравенко Ольга

ФІТНЕС З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник

*для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта
«Фізична культура»*

За редакцією автора
Комп'ютерний набір і макет – Отравенко Олена
Коректор – Отравенко Ольга

Здано до склад. 26.03. 17р. Підп. до друку 27.04.2017.
Формат 60х84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New
Roman. Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 4,24.
Наклад 100 прим. Зам. № 107.

Видавець і виготовлювач

**Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса
Шевченка”**

пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. Т/ф: (06461) 2-26-70.
e-mail: luginiv.info.edu@gmail.com www.luginiv.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від
09.04.2009 р.

