

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ**

Тематичний план практичних занять

Розробник: Тітова Г.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

2022

МОДУЛЬ 1 Практичні основи викладання дисципліни «Практикум з сучасних видів фітнесу»

Тема 1. Базові навички тренера групових програм з оздоровчого фітнесу.

Практичне заняття 1

Задачі:

1. Аналіз психолого-педагогічних основ професійної діяльності фітнес-тренера. Сформулювати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-інструктора з фітнесу.
2. Аналіз базових навичок інструктора групових програм.
3. Прищепити студентам професійно-педагогічні навички в проведенні навчальних занять з фітнесу.

Засоби:

1. Обговорення за участю студентів щодо психолого-педагогічних основ професійної діяльності фітнес-тренера та закріплення теоретичних знань
2. Ознайомлення з базовими навичками інструктора групових програм.
3. Практична робота з роздатковим матеріалом в малих групах за завданням викладача.

Методичні вказівки:

1. Проведення попереднього контролю знань студентів (перевірка знань пройденого матеріалу з теорії та методики фітнесу) засобом опитування. Ознайомити з особливостями професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу.

2. Вдосконалення теоретичного матеріалу з формування знань щодо базових професійних навичок майбутніх фахівців з фітнесу: навик технічного виконання базових рухів, навик вербального/візуального управління групою, жестами та командами, рахунку, навик складання різних форматів/комбінацій групових класів, навик варіювання інтенсивності в різних форматах групових класів, навик презентаційної подачі матеріалу. Провести ознайомлення теоретичних основ та продемонструвати жести, вербальні/візуальні та голосові команди для управління групою. Навести приклади та застосувати показ та демонстрацію презентаційної подачі матеріалу фітнес-тренера-інструктора.

3. Для виконання практичної роботи з роздатковим матеріалом за завданням викладача організувати бригадну фронтальну форму організації студентів на уроку. Група ділиться на ланки (2-5 осіб). Кожна ланка в один і той же час виконує однакові завдання щодо формування теоретичних основ з базових навичок тренера-інструктора з фітнесу. Для кожної групи надаються таблиці інтернаціональних жестів тренера з фітнесу, термінології та переліку базових форматів фітнесу. Надається завдання вивчити та засвоїти основні жести тренера-інструктора з фітнесу, оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.

Тема 2. Загальні основи будови і методика проведення тренувань з оздоровчого фітнесу. Методи контролю та дозування навантаження.

Практичне заняття 2

Задачі:

1. Дослідження структури типової фітнес-програми.
2. Аналіз методики проведення тренувань з фітнесу.
3. Аналіз методів контролю та дозування навантаження у фітнесі.

Засоби:

1. Складання типового плану- конспекту програми з обраного типу фітнес тренування.
2. Складання та відпрацювання навичок проведення основних частин тренування (розминка, основна та заключна частини) з фітнесу (аеробіки).
3. Відпрацювання методів контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.

Методичні вказівки:

1. План-конспект складається самостійно студентом за зразком за обраним видом фітнес-тренування. Підбір вправ виконується за таблицею вправ відповідно основних напрямків фітнесу. Методи організації: фронтальний, індивідуальний. Сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу.

2. Метод проведення занять з фітнесу відбувається потоковим методом (лінійним методом) та найчастіше методом модифікації, в якому відбувається поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей такий підхід реалізує на уроці метод ускладнення. На початковому рівні застосовують лінійний метод з послідовним викладанням базових вправ та їх модифікацій без з'єднань їх у комбінації. Щодо вивчення комбінацій рухових дій широко використовується метод розчленованого навчання, а доступні рухи вивчаються цілісним методом.

3. Найбільш простий і доступний у практичному відношенні спосіб контролю навантаження в процесі фізичного виховання складається в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення. Одним з найбільш вивчених і інформативних показників фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) в одиницю часу). Для дозування інтенсивності занять з використанням показника ЧСС, відповідний відсоток (50–85 %) максимального резерву ЧСС (ЧСС макс.) додається до величини ЧСС у стані спокою (ЧСС спокою).

Заняття з оздоровчого фітнес тренування складаються з трьох частин: підготовча, основна, заключна. Підготовча частина – розминка, під час якої виконуються дихальні вправи, мало амплітудні вправи для розвитку гнучкості, загальнорозвиваючі вправи, поступове збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до показників (122–135 уд./хв). Тривалість підготовчої частини складає 10–15 хв. Темп музичного супроводу під час підготовчої частини 124–136 уд/хв.

Дозування навантаження й темп виконання вправ підбирається з урахуванням фізичної підготовленості. Вихідні положення та техніка виконання базових вправ

аеробного або силового характеру підбирається відповідно до цілей та завдань основної частини заняття таким чином, щоб забезпечити розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей карді респіраторної системи та укріплення м'язової системи для покращення загальної фізичної підготовки. Важливо акцентувати увагу на техніці виконання вправ (правильному диханні під час виконання) та поступовому збільшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) до показників (122–150 уд./хв). Темп музичного супроводу під час основної частини аеробного блоку - 128–155 уд/хв., силового блоку основної частини 118–130 уд/хв. В заключній частині будь якого фітнес тренування відбувається поступове зниження обмінних процесів в організмі та зниження показників ЧСС до норми. Використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на відновлення дихання, вправи для розвитку гнучкості, засоби псих регуляції. Тривалість блоку 8–12 хв. Темп музичного супроводу під час заключної частини 110–120 уд./хв.

Тема 3. Побудова типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.

Практичне заняття 3

Задачі:

1. Аналіз структури та змісту типової фітнес-програми з базової (класичної) аеробіки.
2. Інтенсивність та дозування навантаження базової аеробіки.
3. Формування системи знань про методіку проведення занять з аеробіки.

Засоби:

1. Складання типового плану- конспекту програми з фітнес аеробіки.
2. Відпрацювання методів контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
3. Навчання базових кроків аеробіки та методіки проведення занять з аеробіки.

Методичні вказівки:

1. Підготовча частина – аеробна розминка, під час якої виконуються дихальні вправи, базові кроки аеробіки низької ударності. Основною метою розминки є розігрівання м'язів та поступове збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Показники ЧСС розминки 122–135 уд./хв, тривалість підготовчої частини складає 10–15 хв., темп музичного супроводу під час підготовчої частини 124–136 уд./хв. Основна частина заняття складається з трьох блоків: I – аеробний блок, II блок стретчинг. III блок – силовий.

I – аеробний блок. Мета основної частини– виховання витривалості, виховання координаційних здібностей. Блок включає танцювальна-хореографічні та спеціально-підготовчі вправи протягом тривалого часу (20–30 хв). Темп музичного супроводу під час аеробного блоку основної частини 128–155 уд./хв.

II блок – стретчинг. Мета – стабілізація кровообігу за рахунок зниження інтенсивності та розвиток гнучкості. Доцільно використовувати дихальні вправи та вправи на розвиток гнучкості. Тривалість блоку 5–10 хв.

III блок – силовий. Мета – поєднання вправ силового характеру, що направлені на розвиток та укріплення м'язової системи для покращення загальної

фізичної підготовки. Дозування й темп виконання вправ підбирається з урахуванням фізичної підготовленості. Вихідні положення та техніка виконання цих вправ підбирається таким чином, щоб забезпечити вибірковість впливу на різні групи м'язів. Важливо акцентувати увагу на техніці виконання вправ (правильному диханні під час виконання). Тривалість блоку 15–25 хв. Темп музичного супроводу під час силового блоку основної частини 118–130 уд./хв.

Заключна частина направлена на поступове зниження обмінних процесів в організмі та зниження показників ЧСС до норми. Використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на відновлення дихання, вправи для розвитку гнучкості, засоби псих регуляції. Тривалість блоку 8–12 хв. Темп музичного супроводу під час заключної частини 110–120 уд./хв. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається.

2. Регулювання навантаження фітнес програм аеробної досягається за допомогою одного або кількох прийомів:

- кількості вправ у комплексі та кількості повторень виконання вправи;
- амплітуди виконання вправ та їхньої складності;
- темпу музичного супроводу;
- темпу виконання вправ, кількості їх повторень за одиницю часу;
- часу і характеру відпочинку (активний або пасивний);
- тривалості заняття та рівня психічного збудження.
- використання предметів та обтяжень;
- зміни виконання вправ аеробіки за рахунок ускладнень поєднань.

3. Ознайомити студентів зі специфічними методами проведення занять з аеробіки (метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль) та особливостями методики (музичний супровід, підрахунок команди, вказівки). На початковому рівні навчання використовують лінійний (поточний) метод навчання базових кроків. Метод «лінійної прогресії», цілком доступний початківцям де багато разів повторюється певний елемент ногами, потім, продовжуючи виконувати його, додаються рухи руками. Кількість повторів одного елементу повинна узгоджуватись з музичною побудовою: 8, 16, 32, 64 і т. д. рахунків. Далі можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпу тощо. Потім виконують інші елементи.

Здійснити навчання базових кроків аеробіки та методики розучування базових вправ лінійним методом під музичний супровід з використанням рахунку, команд, жестів і вказівок.

Практична робота з навчання техніки виконання базових кроків без зміни лідируючої ноги та без музичного супроводу (базовий крок, марш на місці, ноги нарізно, мамбо, ви-степ, а-степ, кріс-крос). Закріпити техніку виконання базових кроків без зміни лідируючої ноги під музичний супровід. Темп музичного супроводу 120 уд/хв.

Практична робота з навчання техніки виконання базових кроків зі зміною лідируючої ноги без музичного супроводу (степ-тач, опен-степ, підйом коліна, нахльостування гомілки, кік, грейпвайн, шосе). Удосконалити техніку виконання

базових кроків зі зміною лідируючої ноги під музичний супровід. Сформувані у студентів навички ведення заняття з аеробіки за лінійним методом.

Алгоритм розрахунку показників ЧСС (розрахунок за формулою Корвонена):

$ЧСС_{р} = [(220 - \text{вік}) - ЧСС_{п}] \times ІТН + ЧСС_{п}$ де, $ЧСС_{р}$ - це пульс, рекомендований для карді тренування; $ЧСС_{п}$ - це пульс у спокої (його вимірювати необхідно вранці після пробудження або через 15 хвилин повного спокою); $ІТН$ – це інтенсивність запланованого навантаження, тобто. у разі від 60 до 80%. У формулі замість % використовуємо коефіцієнт від 0,6 до 0,8. Максимальну ЧСС прийнято розраховувати за формулою $220 - \text{вік}$, у формулі ми враховуємо вік.

Тема 4. Формування навичок музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки.

Практичне заняття 4

Задачі:

1. Формування навичок музикальної грамоти та музично-рухових вмінь, необхідних для проведення занять з аеробіки.
2. Аналіз методики навчання і вдосконалення комбінацій базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Засоби:

1. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Підбір музичного супроводу.
2. Удосконалення техніки виконання базових кроків під музичний супровід.
3. Навчання і вдосконалення комбінацій базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Методичні вказівки:

1. Музичний супровід, що використовується на заняттях з аеробіки, має темп відповідний рівню підготовки тих, хто займається, що забезпечує досягнення показників пульсу (134–155 уд./хв.). Музичні мелодії загальної фонограми уроку мають бути записані без пауз.

В аеробіці використовуються мелодії, які мають чіткі, виразні ритмічні акценти – ударні звуки (долі), які визначають темп музичного супроводу. Акценти в музичному творі мають різну силу. Тривалість музичного твору від одної найсильнішої долі до другої називають музичним тактом. Найзручнішими для занять аеробіки є твори із чотиридольними тактами.

Підбір музичного супроводу для аеробіки складається з фонограм з періодом на 32 рахунки. Така побудова музичного твору називається квадратною, оскільки вона утворюється з 4 музичних фраз довжиною у 8 рахунків.

Квадратна побудова музичної фонограми визначає побудову простої аеробної комбінації елементів, яка як правило, складається з 4-х частин, кожна з яких присвячена виконанню одного елементу тривалістю 1 музична фраза. Таким

чином, 1 комбінація містить 4 базові рухи, які виконуються на 8 рахунків кожний, а ціла комбінація триває 32 рахунки. Розглянути особливості добору конкретних вправ під музичний супровід. Надати принципи створення комбінацій рухів відповідно до змісту музики.

2. Методика навчання комбінацій включає метод «складання», метод ускладнення, метод подібності, метод музичної інтерпретації, блок-метод. Метод «складання» метод де у комбінації повторюються не окремі вправи, а їх сполучення (з'єднання). Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4–8) з'єднань елементів. Блок-метод найбільш складна форма організації різних елементів хореографії в аеробіці. Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4–8) з'єднань елементів. Блок – це зв'язування рухів, виконуваних на 32 рахунки музичного періоду, з послідовним виконанням їх із правої та лівої ноги. Чотири вісімки, об'єднані разом, – це «блок».

Тема 5. Удосконалення техніки виконання базових рухів базової аеробіки.

Навички модифікацій, кроків і способи їх розучування з групою.

Білатеральні та унілатеральні базові кроки.

Практичне заняття 5

Задачі:

1. Аналіз білатеральних та унілатеральних базових кроків аеробіки.
2. Удосконалення техніки виконання базових кроків без зміни/зі зміною лідируючої ноги та їх модифікацій.
3. Аналіз методики складання комбінацій та модифікацій аеробних кроків.

Засоби:

1. Ознайомлення зі основними різновидами базових кроків аеробіки.
2. Опанування техніки навчання та удосконалення виконання білатеральних та унілатеральних базових кроків без зміни/зі зміною лідируючої ноги та їх модифікацій.
3. Опанування методики навчання та удосконалення базових кроків аеробіки та їх модифікації.
4. Складання комбінацій та модифікацій аеробних кроків.

Методичні вказівки:

1. Ознайомити студентів з основними різновидами базових кроків аеробіки та розподілити їх на унілатеральні та білатеральні / без зміни/зі зміною лідируючої ноги за наданими таблицями (*табл. 1, 2*). Вивчити та закріпити теоретичні знання у практичних вправах. Навчання здійснюється фронтальним потоковим методом. Вправи виконуються спочатку без музичного супроводу, а потім під музичний супровід без пауз та підрахунок. Акцентувати увагу на техніку виконання та зміну лідируючої ноги, на вихідні та кінцеві положення вправ.

Класична аеробіка

Базові кроки (елементи) без зміни лідируючої ноги (унілатеральні).

Лідируюча нога - нога, яка виконує перший рух в елементі.

Таблиця 1. Базові кроки аеробіки без зміни лідируючої ноги (унілатеральні)..

| | |
|--|------------|
| Марш на місці та з переміщеннями вперед, назад | March |
| Марш на місці, ноги нарізно | Out |
| Два кроки (ноги нарізно), два кроки (ноги разом) без переміщення | Out-in |
| Два кроки вперед (ноги нарізно), два кроки назад (ноги разом) | V-Step |
| Два кроки назад (ноги нарізно), два кроки вперед (ноги разом) | A-Step |
| Одна нога виконує крок уперед-назад, інша – на місці | Mambo |
| Два кроки вперед (ноги разом), два кроки назад (ноги разом) | Basic-step |

Базові елементи зі зміною лідируючої ноги (білатеральні).

Таблиця 2. Базові кроки аеробіки зі зміною лідируючої ноги (білатеральні).

| | |
|---|--|
| Крок убік, приставити другу ногу | StepTouch |
| Два приставні кроки убік | DoubleStepTouch |
| Крок убік, підйом коліна | KneeUp |
| Крок убік, два підйоми коліна | DoubleKneeUp |
| Крок убік, підйом прямої ноги вперед | Kick |
| Крок убік, два підйоми прямої ноги вперед | DoubleKick |
| Крок убік, підйом прямої ноги убік | Liftside |
| Крок убік, два підйоми прямої ноги убік | DoubleLiftside |
| Крок убік, захльостування гомілки (зігнувши ногу, направити коліно в підлогу, п'яту до сідниці) | Curl |
| Крок убік, два захльости гомілки (зігнувши ногу, направити коліно в підлогу, п'яту до сідниці) | DoubleCurl |
| Крок убік, приставити другу ногу (торкання вперед носком або п'ятою) | OpenStep |
| Крок убік, друга нога виконує торкання на місці | ToeTouch (HeelTouch) |
| Крок убік, скресний крок назад, крок убік, приставити. | Grapevine |
| Крок вперед, підйом коліна (підйом прямої ноги вперед, убік, захльостування гомілки), два кроки тому | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Крок вперед, 3 підйоми коліна (підйом прямої ноги вперед, убік, захльостування гомілки), два кроки тому | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три швидкі кроки на місці на «раз і два» | Cha-cha-cha |
| Три швидкі кроки на «раз і два» з інтенсивним переміщенням | Shasse |

2. Удосконалення техніки виконання базових кроків та їх модифікацій здійснюється лінійним методом, кількість повторів одного елемента повинна узгоджуватись з музичною побудовою: 8, 16, 32, 64 і т. д. рахунків. При виконанні вправ особливу увагу слід приділяти поставі та техніці виконання. Темп музичного супроводу рекомендована для навчання та удосконалення техніки виконання 122-128 уд./хв.

3. Методика розучування комбінацій базових кроків здійснюється блочним методом та методом модифікацій, що складається з 3 етапів засвоєння рухів:

- 1) вивчити блок рухів, що складається із простих базових елементів акцентуючи увагу на початковому й кінцевому рухах блоку;
- 2) виконувати поступову заміну рухів на більш складні;
- 3) додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

4. Методика складання комбінацій має 2 варіанти в залежності від майстерності тренера: регламентований варіант або структурований (послідовне складання комбінацій) та вільний стиль (імпровізування у процесі уроку під музичний супровід).

У регламентованому варіанті складання навчальних комбінацій розділяють п'ять етапів. Перший етап – добір елементів, які будуть включені до комбінації. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовки групи. Залежно від місця комбінації на уроці (у підготовчій частині або в основній) продумати характер виконання елементів, ступінь навантаження елементів за координацією і дією на функціональні системи організму.

Другий етап – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий компонент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежить темп і характер виконання вправ, емоційний вплив рухових дій на учнів.

Третій етап – безпосередньо складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки) з урахуванням динамічних акцентів музики.

Четвертий етап – вибір методики для вивчення комбінації (метод складання або блок-метод) і «розкладання» комбінації за навчальною методикою.

П'ятий етап – виконання повної програми із засвоєння комбінації з контролем за ЧСС для орієнтованої оцінки фізіологічного навантаження програми.

При навчанні аеробних комбінацій і з'єднань використовують два методи: цілісно-конструктивний і метод розучування вправ частинами – розчленовано-конструктивний. Цілісно конструктивний метод використовують відносно до вправ, а також складних рухів, які не можна розчленувати на дрібніші.

Розчленовано-конструктивний метод використовують при розучуванні складних, високо координаційних 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. Готова комбінація відпрацьовується цілком, багаторазово виконуючись під музику. При необхідності комбінація відпрацьовується частинами.

Тема 6. Методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.

Практичне заняття 6

Задачі:

1. Технологія складання аеробних з'єднань і комбінацій.
2. Аналіз методики побудови комплексу з аеробіки.
3. Основні методи навчання хореографії.

Засоби:

1. Складання аеробних з'єднань базових кроків і комбінацій та їх модифікацій під музичний супровід.
2. Опанування методики побудови опорного комплексу з аеробіки.
3. Формування навичку самостійно складати хореографію аеробного комплексу та проводити заняття з комплексом усіх вимог щодо фітнес-тренера.

Методичні вказівки:

1. Складання аеробних хореографічних з'єднань починають з удосконалення техніки простих базових кроків та з'єднують їх у комбінацію, а потім поєднують з рухами рук. Комбінація має ряд послідовно поєднаних елементів, чіткий рисунок і логічну завершеність. Комбінації складають за величиною хореографічних відрізків (8,16 і 32 рахунки). Комбінація величиною 8 рахунків – фраза, 16 рахунків – композиція, 32 рахунку – квадрат.

Аеробні комбінації складають: симетричні, асиметричні, білатеральні, унілатеральні комбінації. На уроках початкового рівня рекомендується використовувати білатеральні комбінації, тому що вони мають біомеханічний баланс (рівній навантаженням на праву і ліву ноги) і дозволяють рівномірно розвивати координаційні здібності як домінуючої (частіше правої), так і відсталої (як правило, лівої) половини тіла. У білатеральних комбінаціях кількість елементів зі зміною лідируючої ноги повинна бути непарною. В унілатеральних комбінаціях елементи зі зміною лідируючої ноги або відсутні, або їхня кількість парна.

При складанні аеробних з'єднань і комбінацій використовують наступні методи: лінійної прогресії, складання, блок-метод, метод музичної інтерпретації, ускладнень, подібності.

2. Вивчення опорного комплексу з аеробіки виконується потоковим методомта означеними специфічними методами, що застосовуються комбіновано або вибірково. На початку вивчаються базові вправи, потім їх ускладнюють, долучають роботу рук, додають переміщення, оберти, з'єднують у комбінацію, складають блоки, що поєднують у комплекс, який двічі або тричі повторюють коловім методом. Аеробна частина має продовжуватися протягом 45 хв., ЧСС-120-155 уд/хв.. Виконання повної програми із засвоєння комбінації супроводжується контролем за ЧСС для орієнтованої оцінки фізіологічного

навантаження програми. Темп музичного супроводу: 120-138 уд/хв.

3. Від тренера, що проводить заняття вимагається високий рівень підготовленості по таким параметрам: висока рухова ерудиція, великий досвід роботи, висока музичність, володіння педагогічними прийомами управління групою, навиками. Тож майбутні фахівці з фітнесу повинні відповідати таким вимогам і мати самостійно складати комплекс з аеробіки та вміти проводити заняття з аеробіки.

Тема 7. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Відпрацювання навичок ведення уроку під музичний супровід.

Практичне заняття 7

Задачі:

1. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук під музичний супровід.
2. Узагальнення навичок ведення уроку під музичний супровід.

Засоби:

1. Складання орієнтовного комплексу вправ базових кроків та модифікацій аеробіки з рухами рук.
2. Відпрацювання та удосконалення навичок ведення уроку під музичний супровід.

Методичні вказівки:

Базові кроки доповнюються рухами рук та виконуються під музичний супровід блочним методом, методом ускладнення та складання. Вивчені комбінації багаторазово повторюються до автоматичного виконання та переходять до інших рухів.

Опорний комплекс вивчається методом додавання блоків: блок А – 8 повторів; блок Б – 8 повторів; А+Б – 4 повт; блок В – 8 повт.; А+Б +В – 4 повтори; Блок Г – 8 повторів; А+Б+В+Г – 4 повт. є примірником для навчання студентів до самостійного програмування, складання комплексу з аеробіки та набуття навичок самостійного проведення заняття на професійному рівні. В ході практичної роботи та проведення заняття з аеробіки удосконалюються фахові навички студентів: навички презентаційної подачі матеріалу, навик варіювання інтенсивності, навик складання різних форматів/комбінацій групових класів, навик вербального/візуального командування, рахунку, навик технічного виконання базових рухів, навик роботи з музикою.

При виконанні вправ особливу увагу слід приділяти поставі та техніці виконання. Композиція виконується в такт музичного супроводу. Вивчається методом додавання: А+Б+В+Г – 4 повт.; і так далі.

Закріплення навичку відбувається у самостійній підготовці до уроку з аеробіки, підбір музичного супроводу, складання плану –конспекту, підбір вправ, модифікацій базових кроків та саме проведення аеробного комплексу з означеними вимогами.

Тема 8. Специфічні методи розучування комбінацій та модифікації базових кроків й переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.

Практичне заняття 8

Задачі :

1. Навчання базових кроків танцювальної аеробіки без зміни/зі зміною лідируючої ноги під музичний супровід та удосконалення техніки їх виконання.
2. Аналіз методу розучування комбінацій та їх модифікацій, базових переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.
3. Ознайомлення з форматом проведення заняття «AEROBIC DANCE» за основними частинами.

Засоби:

1. Опанування техніки виконання базових кроків танцювальної аеробіки під музичний супровід.
2. Розучування базових танцювальних кроків та їх модифікацій відповідно до запропонованої методики.
3. Навчання проведення розминки та основної частини у форматі «AEROBIC DANCE».

Методичні вказівки:

1. Ознайомити студентів з базовими кроками «AEROBIC DANCE» та професійними термінами, вимогами до техніки та команд танцювальної аеробіки. Здійснити навчання та удосконалення техніки виконання базових кроків танцювальної аеробіки та їх модифікацій за методами: лінійної прогресії, методом ускладнення (модифікацій).

Формування навички практичної роботи з музикою та набуття музично-рухових вмінь здійснюється за рахунок спеціальних вправ на визначення сильних та слабких музичних долей, взаємозв'язку рухів з музикою, узгодженість рухів з музичним квадратом.

Надати методику складання танцювальних комбінацій блок-методом, ускладнень, подібності.

Метод «складання». У комбінації повторюються не окремі вправи, а їх сполучення (з'єднання). Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4–8) з'єднань елементів.

Етапи засвоєння «блоку»:

- вивчити блок рухів, що складається із простих базових елементів, акцентуючи увагу на початковому і кінцевому рухах блоку;

- виконувати поступову заміну рухів на більш складні у прямому або зворотному порядку розташування в блоці, не порушуючи при цьому обрану схему його побудови;

- додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

На рис. 1. подана схема розучування за блок-методом.

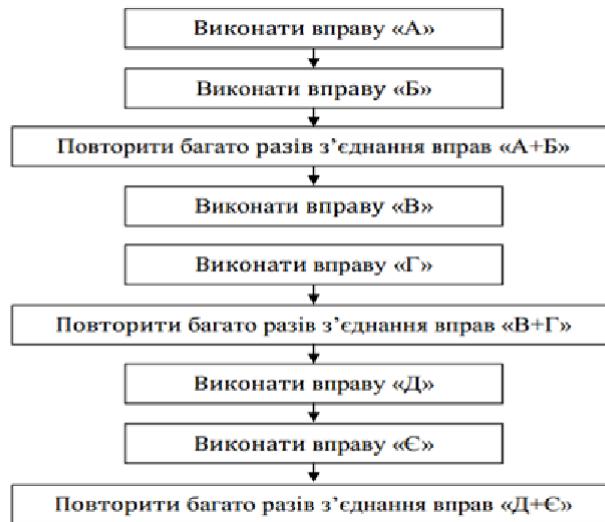


Рисунок 1. – Схема блок-методу

Комбінації складають за величиною хореографічних відрізків (8,16 і 32 рахунки). Комбінація величиною 8 рахунків – фраза, 16 рахунків – композиція, 32 рахунку – квадрат.

Вимоги, що до складання комбінацій у аеробіці: кінцева комбінація повинна мати рисунок; кожен блок комбінацій повинен починатися з різних кроків; необхідно дотримуватися правила інерції; кінцева комбінація повинна бути виконана з лівої та правої ноги; комбінація з непарною кількістю блоків, що змінюють лідируючу ногу; темп музики трохи більше 135 уд\хв.

3. Провести розминку та основну частину у форматі «AEROBIC DANCE» за загальною структурою проведення уроку з класичної аеробіки під музичний супровід, використовуючи зазначені методи розучування комбінацій та їх модифікацій, базових переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги. Під час проведення заняття необхідно використовувати професійні терміни, команди та жестів.

Тема 9. Специфічні методи навчання комбінаціям та варіаціям в групових класах танцювальної аеробіки. Принцип симетрії. Принципи роботи с інерцією. Опанування комплексу з танцювальної аеробіки.

Практичне заняття 9

Задачі:

1. Специфічні методи хореографії танцювальної аеробіки.
2. Принцип симетрії та принципи роботи з інерцією.

Засоби:

- 1 Опанування специфічних методів хореографії з танцювальної аеробіки.
- 2 Практичне втілення принципу симетрії та руху за інерцією у виконанні танцювальних зв'язках та комбінаціях.
- 3 Надати рекомендації до самостійного складання комбінації та методики розучування з групою.

Методичні вказівки:

1. Розглянути специфічні методи складання хореографії танцювальної аеробіки: метод музичної інтерпретації, метод каліфорнійський стиль .

Метод музичної інтерпретації широко використовується при побудові танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна назвати два підходи: перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий - з варіаціями рухів у відповідність до змін у змісті музики. В основі першого підходу лежить складання вправи на задану музику з урахуванням змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто конструювання вправи з урахуванням основ музичної грамоти. При визначенні кількості повторень кожної вправи потрібно, щоб перехід на новий рух був зроблений відповідно до "музичного квадрату".

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий присутній) можна виконувати однакові композиції. При звучанні куплета можна використовувати різні набори вправ, а можна аналогічні, але зі зміною ритму, рухів рук, зміною амплітуди рухів.

Метод "Каліфорнійський стиль" фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків, кожна вправа розучується поступово (метод ускладнення), і далі основні вправи об'єднують у блоки і виконуються з переміщенням у різних напрямках (з поворотами, по "квадрату", із широкого кола, по-діагоналі). Кожній вправі викладач повинен прагнути надати танцювального забарвлення. І тому вправу можливо додатково урізноманітнити рухами руками, ударами, і навіть притопами, підскоками тощо. Усі вправи мають узгоджуватися з музикою.

2. Принцип симетрії реалізується у білатеральних комбінаціях. Доцільно надавати, тому що вони мають біомеханічний баланс (рівній навантаженням на праву і ліву ноги) і дозволяють рівномірно розвивати координаційні здібності. У білатеральних комбінаціях кількість елементів зі зміною лідируючої ноги повинна бути непарною.

Принцип інерції реалізується в таких правилах

1. Перехід від одного кроку до іншого має бути максимально зручним комфортним.

2. Не допускаються різкі зупинки та різкі зміни напрямків.

**Тема 10. Загальні основи побудови ефективного тренування на степ- платформі.
Удосконалення техніки базових кроків та їх модифікацій на степ- платформі.
Конструювання аеробних комбінацій та з'єднань у степ-аеробіці.**

Практичне заняття 10

Задачі:

1. Техніка безпеки, заборонені елементи, правила підбору висоти платформи.
2. Аналіз загальних основ побудови ефективного тренування на степ-платформі.
3. Удосконалення техніки виконання базових кроків на степ-платформі та їх модифікації.
4. Аналіз методики складання комбінації базових кроків без зміни та зі зміною лідируючої ноги та їх особливості.

Засоби:

1. Ознайомлення з технікою безпеки, забороненими елементами, правилами підбору висоти платформи.
2. Ознайомлення з основами будови та методикою навчання базових кроків степ-аеробіки.
3. Удосконалення техніки базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі. Виправлення помилок.
4. Навчання методики складання комбінації базових кроків без зміни та зі зміною лідируючої ноги та їх особливості.

Методичні вказівки:

1. Ознайомити студентів з технічними характеристиками степ-платформи та способам регулювання висоти платформи. Ознайомлення з основними вихідними позиціями та різними положеннями розташування платформ на заняттях степ-аеробікою. Концентрація уваги на головних аспектах техніки безпеки та демонстрація заборонених елементів та вправах.

Перш ніж приступити до занять, студентам необхідно провести інструктаж щодо вимоги до техніки виконання рухів і організації уроку зі степ-аеробіки. Ознайомити з забороненими рухами степ-аеробіки. У всіх вправах **ЗАБОРОНЕНІ**: балістичні, хлестоподібні, ривкові рухи, пози запозичені з йоги (плуг та ін.).

2. Загальні основи побудови ефективного тренування на степ-платформі ґрунтуються на принципах інерції та **загальних правилах** тренування.

Принципи інерції: перехід від одного кроку до іншого має бути максимально зручним та комфортним; не допускаються різкі зупинки та різкі зміни напрямків; не допускаються незручні підйоми та спуски зі ступу платформи; не рекомендується використовувати "tap" (точку) у комбінації.

Загальні правила ефективного тренування на степ платформі

1 правило. Техніка виконання кроків. Ступню потрібно ставити на платформу повністю, а не на носок. При опусканні п'яту притискаємо до підлоги, не допускаємо підскоків і пружин. Коліна злегка зігнуті протягом всього заняття, сідниці та стегна напружені, спина залишається рівною, погляд перед собою. Не слід відходити від ступу надто далеко.

2 правило. Ударність (Impact). Існують різновиди аеробіки: без ударна аеробіка (NON Impact), низько ударна (Low Impact), високо ударна (High Impact), комбінований тип High Low Impact. У степ-аеробіці 1-го рівня складності

використовується низько ударний темп (одна нога постійно контактує зі статтю), застосовуються базові кроки аеробіки, під музичний темп 128-133 bpm.

3 правило. Висота сходинки. Безумовно, висота сходинки відіграє значну роль інтенсивності, але не слід забувати, що висота додає навантаження на опорно-руховий апарат. Для хореографічних комбінацій, рекомендується піднімати сходинку не вище 10-15 см. У силових тренуваннях, можливі варіації: підняття сходинки до 20-30 см., а також забираючи одну з підставок, створюючи таким чином імітацію похилої лави.

4 правило. Рівень підготовленості. Спостерігати градації занять з степ-аеробіки: Basic step, Step 1, Step 2 і навіть Step 3. Кожен вид степу регламентований та проводиться згідно з рівнем підготовленості. Basic (для початківців), а саме на цьому уроці інструктори ознайомлять з базовими кроками, технікою виконання, приділяють увагу назві кроків.

5 правило. Взуття. У зв'язку з досить серйозними навантаженнями на гомілковостопну, рекомендується приходити на заняття в кросівках. Не допускаються чешки, мокасини, шкарпетки. Краще використовувати бігові кросівки, що закривають гомілковостопну. Подошва бігових кросівок - пружна.

6 правило. Обтяжувачі. Щоб уникнути посилення ударності не допускається використання обтяжувачів для занять степ-аеробікою. Обтяжувачі можна використовувати лише у тренуваннях силової спрямованості.

7 правило. Кількість відвідувань тренувань на тиждень. Заняття степ-аеробікою оздоровчої спрямованості рекомендується відвідувати не більше 2 - 4 разів на тиждень.

8 правило. Позитивні емоції. Емоційна складова, важливий аспект усіх занять групової спрямованості.

3. Навчання базових кроків степ-аеробіки можна здійснити лінійним методом, з виконанням різних елементів в будь-якій послідовності без об'єднання їх в комбінацію (без повернення до початку). План побудови комбінації лінійним методом повинен передбачати дотримання балансу, тобто кількість елементів, виконаних з правого і з лівої ноги, має бути рівним.

Базові елементи степ-аеробіки

Таблиця 3. Базові елементи степ-аеробіки.

| 1 етап навчання | 2 етап навчання |
|--|---|
| Основні кроки без зміни лідируючої ноги | Базові кроки зі зміною лідируючої ноги |
| March (4) Basic step (бэйсик степ) V-step (Ви-степ) Cross (4) BasicStep BasicUp BasicDown V-Step (4) Mambo (4) Point-Mambo Over Straddle Up Straddle Down UpUpLunge | TapUp KneeUp Kick Curl Liftside BackLift Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) L-Step Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) Mini (Little)- Mambo DoubleStomp TangoStep Spider TrippleStomp L-Mambo Cha-cha-cha Shasse Mambo StepTap |

Степ-аеробіка

Базові елементи без зміни лідируючої ноги (унілатеральні).

Таблиця 4. Базові елементи без зміни лідируючої ноги (унілатеральні).

| | |
|--|--------------------|
| Два кроки на платформу, два кроки на підлогу | BasicStep |
| Два кроки на платформу | BasicUp |
| Два кроки на підлогу | BasicDown |
| Два кроки на платформу (ноги нарізно), два кроки на підлогу (ноги разом) | V-Step |
| Одна нога виконує крок уперед на платформу – назад на підлогу, інший крокуємо на підлозі на місці | Mambo |
| Крок на платформу, крок на підлогу | Stomp (Mini-Mambo) |
| Крок на платформу, два кроки на підлогу, крок на платформу з іншої ноги, два кроки на підлогу | Point-Mambo |
| Вихідне положення стоячи збоку від платформи: два кроки на платформу, два кроки на підлогу з переходом | Over |

| | |
|---|---------------|
| через платформу | |
| Вихідне положення - платформа між ніг: два кроки на платформу, два кроки на підлогу у вихідне положення | Straddle Up |
| Вихідне положення - стоячи на платформі: два кроки на підлогу по різні боки від платформи, два кроки на платформу у вихідне положення | Straddle Down |
| Два кроки на платформу, два торкання по черзі носком підлоги, два кроки на підлогу | UpUp Lunge |

Базові елементи зі зміною лідируючої ноги (білатеральні).

Таблиця 4. Базові елементи без зміни лідируючої ноги (унілатеральні).

| | |
|---|---|
| Крок на платформу, приставити другу ногу (торкання стегу), два кроки на підлогу | TapUp |
| Крок на платформу, підйом коліна, два кроки на підлогу | KneeUp |
| Крок на платформу, підйом прямої ноги вперед, два кроки на підлогу | Kick |
| Крок на платформу, захльост гомілки (зігнувши ногу, направити коліно в підлогу, п'яту до сидниці), два кроки на підлогу | Curl |
| Крок на платформу, підйом прямого боку, два кроки на підлогу | Liftside |
| Крок на платформу, підйом прямої ноги назад, два кроки на підлогу | BackLift |
| Крок на платформу, 3 підйоми коліна, два кроки на підлогу | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Крок на платформу, підйом коліна, крок на підлогу у бік підйом коліна, крок на платформу, підйом коліна, два кроки на підлогу | L-Step |
| Крок на платформу, два підйоми коліна, два кроки на підлогу | Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Крок на платформу, 4,5,6,7 підйомів коліна, два кроки на підлогу | Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) |
| Крок на платформу, два кроки на підлогу | Mini (Little)- Mambo |
| Крок на платформу, крок на підлогу | Stomp |
| Крок на платформу, крок на підлогу, крок на платформу, два кроки на підлогу | DoubleStomp |
| Три кроки на платформу (вперед-назад-вперед), два кроки на підлогу | TangoStep |
| Крок на платформу, крок у бік на підлогу, крок на платформу, два кроки на підлогу у вихідне положення | Spider |
| Крок на платформу, крок на підлогу, крок на платформу, крок на підлогу, крок на платформу, | TrippleStomp |

| | |
|--|-------------|
| два кроки на підлогу | |
| Крок на платформу, крок у бік на підлогу, крок на підлогу назад, крок на платформу, два кроки на підлогу у вихідне положення | L-Mambo |
| Три швидких кроки платформа-підлога-платформа (на раз і два), два кроки на підлогу у вихідне положення | Cha-cha-cha |
| Три швидкі кроки (на раз і два) з інтенсивним переміщенням через степ і два кроки на підлозі (мамбо назад) | ShasseMambo |
| Торкання платформи, крок на підлогу | StepTap |

4. Комбінації у степ-аеробіки мають чіткий рисунок і логічну завершеність.

Комбінації у степ-аеробіки поділяють на: симетричні (дзеркальні) мають рівний набір і послідовність елементів, виконаних з правої і лівої ноги; асиметричні мають різний набір послідовності і елементів; білатеральні характеризуються обов'язковою зміною лідируючої ноги; унілатеральні характеризуються відсутністю зміни лідируючої ноги (табл. 3,4).

На уроках початкового рівня рекомендується використовувати білатеральні комбінації, тому що вони володіють біомеханічним балансом.

Ознайомити студентів з сутністю специфічних методів складання аеробних комбінацій: метод піраміди (розподіл); метод додавання; метод впровадження простих елементів. Надати приклади конструювання аеробних комбінацій та з'єднань у степ-аеробіці.

Метод піраміди (розподіл) – це метод поетапного зниження кількості повторень кожного елемента в комбінації за допомогою розподілу навпіл. Цей прийом рекомендується використовувати на уроках початкового рівня, так як він дозволяє новачкам відпрацювати техніку кожного елемента, запам'ятати послідовність елементів в комбінації і поступово виконати всі етапи ділення.

Найкраще застосування методу розподілу знаходить при розучуванні комбінацій, що складаються з елементів зі зміною ноги.

Метод додавання – це створення комбінації за допомогою послідовного приєднання елементів один до одного. Мета методу – створення білатеральної симетричної комбінації (на 16, 32 рахунки).

Алгоритм розучування комбінації шляхом додавання елементів С і D (білатеральних і рівних за величиною) до попередньо розученої білатеральної комбінації:

- 1) розучити білатеральну симетричну комбінацію (A + B)⁻ ;
- 2) розучити С;
- 3) виконати додавання: 2(A + B) + 2 С + проміжний шаг;
- 4) розучити D;
- 5) виконати додавання: 2(A + B) + 2С + 2 D;
- 6) перейти на проміжний шаг і дати команду до поділу;
- 7) виконати 1(A + B) + 1С + 1 D.

Метод впровадження простих елементів – це метод додавання простої унілітеральної комбінації, що складається з простих кроків і попередньо розучених комбінацій за допомогою тільки голосової команди Прості елементи в складі впровадженої комбінації можуть бути послідовно змінені за допомогою методів «Модифікація» і «Заміна». Готова хореографія впровадженої комбінації повинна відповідати початковому або середньому рівню складності, щоб всі зміни могли бачи виконані динамічно і легко. Метод впровадження простих елементів дозволяє створювати і розучувати комбінації, що містять елементи без зміни лідируючої ноги, в умовах ідеального балансу.

Алгоритм методу:

- 1) розучити білатеральну симетричну комбінацію А;
- 2) з правої ноги (R): ввести унілітеральну комбінацію (подав голосову команду) А + В;
- 3) з лівої ноги (L): ввести унілітеральну комбінацію (подав голосову команду) А + В;
- 4) виконати поетапне ускладнення комбінації: А пр + (В)лів + А лів + (В).

Layering (нашарування) – метод поступового ускладнення комбінації в чітко заданому порядку. Послідовність змін, які виконуються в комбінації, наступна: зміна рухів ніг, додавання рухів рук, додавання переміщень, додавання обертань і стрибків

Кількість етапів ускладнення комбінації може бути різним. Готова комбінація повинна зберегти видову приналежність вихідної комбінації, тобто вихідна білатеральна комбінація після всіх змін.

Тема 11. Методика проведення занять зі степ-аеробіки. Опанування орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки.

Практичне заняття 11

Задачі:

1. Аналіз класу «StepAerobic» 2 рівень
2. Аналіз специфіки навчання комбінацій і варіацій у групових класах.
3. Аналіз методик розучування та ведення уроку. Формування навичок професійної презентації.
4. Удосконалення техніки виконання комбінацій на степ-платформі та прийоми подання комбінацій у групі.
5. Специфіка навчання нестандартним крокам, переміщення щодо платформи, повороти, обертання.
6. Принципи формування основної частини заняття. Алгоритм складання та проведення.
7. Розвиток у студентів взаємозв'язок: музика-техніка-інтенсивність.

Засоби:

1. Ознайомлення зі структурою та змістом заняття зі степ-аеробіки II рівня складності.
2. Складання та відпрацювання навичок проведення розминки.

3. Навчання алгоритму складання та проведення основної частини заняття.
4. Складання та розучування комбінацій та переміщень. Формування навиків розучування переміщень по платформі, навколо платформи, обертання, нестандартні кроки.
5. Вивчення комплексу зі степ-аеробіки «StepAerobic» (рівень II) та практика відпрацювання.
6. Самостійне проведення будь-якої частини заняття.

Методичні вказівки:

1. Здійснити аналіз Аналіз класу «StepAerobic» 2 рівень. Step- 2- середній рівень складності. На цьому рівні до кроків додається хореографія та функціональне навантаження у структурі заняття зі степ-аеробіки виділяють такі компоненти: розминка; аеробна частина з компонентами танцювальної хореографії; силова частина (урізноманітнюється функціональними силовими вправами); компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновна) частина. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Музика для степ-аеробіки має бути середнього темпу, зазвичай від 118 до 122 ударів на хвилину. Для просунутих класів іноді використовується ритм 126-128 ударів за хвилину. Стиль музики повинен підкреслювати ритм. Хореографія вимагає, щоб музика представляла передбачувану послідовність з 32 часток та восьми тактів.

2. Перш ніж приступати до вивчення зв'язок, сукупність яких буде складати ту чи іншу комбінацію, рекомендується кілька занять присвятити вивченню нескладних зв'язок з урахуванням базових елементів. Це дозволить студентам не лише ознайомитися з останніми, а й засвоїти термінологію, зрозуміти принципи побудови зв'язок.

Серед основних принципів побудови зв'язок можна назвати наступні:

- бажано, щоб кожна зв'язка мала загальну кількість рахунків, кратне 8 (тому що музичний супровід також прораховується на 8 рахунків);
- вивчення зв'язки слід здійснювати поелементно, тобто. вивчивши і повторивши кілька разів перший елемент, можна додавати до нього другий елемент тощо;
- на кожен елемент зв'язки необхідно додавати ті чи інші руху руками (на розсуд викладача), руки не повинні перебувати внизу понад 4 рахунки;
- останнім елементом зв'язки має бути елемент, який передбачає зміну ноги (з правої на ліву чи навпаки);
- 4 зв'язки по 8 рахунків утворюють "квадрат" (32 рахунки).

3. Специфічними методами проведення занять з аеробіки на степ-платформі є фрістайл метод та зміни хореографії метод «Модифікація».

Фрістайл метод – виконання довільної кількості варіацій одного і того ж елемента в довільному порядку. Кожна наступна варіація відрізняється від попередньої будь-яким одним рухом (рух рук, плечей, стегон). Формула проведення заняття за фрістайл методом: $A_1 \rightarrow A_2 \rightarrow A_3 \rightarrow A_4$ і т. д., де А – елемент, а 1,2,3 – різноманітні варіації.

При використанні методу «Модифікація» відбувається зміна хореографії засобом поступового додавання поворотів і переміщень (не більше однієї зміни на

кожному етапі).

Побудова комплексу зі степ-аеробіки базується на використанні методів класичної (базової)аеробіки та специфічним методам степ-аеробіки:

- метод музичної інтерпретації полягає у узгодженні характеру рухів та музичного супроводу;

- метод ускладнення - це поступовий перехід від простих рухів та комбінацій на їх основі до більш складних. В аеробіці діє «принцип трьох П»: послідовність – періодичність – поступовість. Так і кроки необхідно розучувати з найпростіших і очевидних, а потім на їх основі додавати складніші елементи;

- метод подібності дозволяє створювати велику кількість складних рухів з урахуванням тієї чи іншої простого елемента;

- метод блоків – це таке поєднання різних рухів, яке призводить до створення комбінованих рухів. Застосування цього методу дозволяє досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожне їх повторюється багаторазово;

- метод «Каліфорнійський стиль») дозволяє варіювати рухи з використанням зміни напрямку руху.

Тема 12. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ.

Практичне заняття 12

Задачі:

1. Аналіз структурних компонентів типового уроку з силового тренінгу.
2. Аналіз технології складання програми силового класу та побудови уроку.
3. Дозування навантаження силових навантажень.
4. Принцип підбору вправ та основи техніки силових вправ.
5. Методика проведення тренування з силового фітнесу.

Засоби:

1. Складання програми та плану- конспекту типового уроку з силового тренінгу.
2. Засвоєння техніки виконання силових вправ. Розбір вправ: приклад розучування.
3. Надати рекомендації щодо навантаження силового тренування.
4. Методика навчання техніки виконання силових вправ
5. Навчання проведення розминки та основної частини у форматі силового фітнесу.

Методичні вказівки:

1. Ознайомлення з типовим форматом силового тренування, що має стандартну структуру та складається з 3 частин уроку: розминки, основної частини та заминки.

Розминки силового тренування складається з двох частин: загальної та спеціальної. Загальна розминка включає вправи на основні групи м'язів. Спеціальна частина розминки має бути більш інтенсивна і включати розминку тих м'язів, що будуть задіяні в основній частині. Тривалість розминки 5 - 15 хвилин. Рекомендації щодо побудови розминки. Розминка має тривати мінімально 7–10 хв. Починати розминку краще з ходьби на місці для розігріву тіла. Потім слід виконати суглобову гімнастику і динамічні вправи для розтяжки м'язів. Прийнято

починати зверху вниз (шия, плечі, руки, груди, спина, кор, ноги), але це більшою мірою традиційний підхід до розминки. Важливо орієнтуватися на рухові завдання, які будуть використані в основній частині. Починати розминку слід з повільного темпу і невеликої амплітуди рухів, поступово збільшуючи темп і амплітуду. Інтенсивність розминки не повинна бути високою оскільки це може призвести до швидкої втоми і зменшення результативності тренування.

У розминці мета розігріти м'язи і суглоби, посилити кровообіг, підготувати тіло до навантажень. Розминка не повинна бути повільною і статичною. Після тренування необхідно відновити дихання, знизити пульс і виконати статичні вправи на розтяжку. Завершується розминка кардіо-вправами з помірною інтенсивністю, які мають збільшити температуру тіла, посилити кровообіг, підготувати м'язи. У кінці розминки відновлюємо дихання, здійснюючи глибокий вдих і видих.

Основна частина (workout/activity) фітнес тренування повинна тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної витривалості, гнучкості, сили і силової витривалості та поліпшення складу тіла. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховувати рівень функціонального стану, фітнес-цілі та інтереси. Під час фітнес-заняття треба дотримуватися періодів роботи та відпочинку. Для початківців, бажано збільшувати тривалість відпочинку між вправами не збільшуючи інтенсивність навантаження. Обов'язково під час заняття вимірювати ЧСС. Краще розділяти кардіо-заняття для розвитку кардіо-респіраторної системи і поліпшення складу тіла та силові заняття для розвитку силового фітнесу. Проте можна поєднувати кардіо- та силові вправи в одному занятті. Тоді фітнес-тренування може складатися з такого: 5–15 хвилин розминка; 20–30 хвилин кардіо-респіраторних вправ з цільовою ЧСС; 10–20 хвилин вправи на розвиток сили та силової витривалості; 10–15 хвилин заминка з використанням вправ на розтягнення.

Наведена узагальнена структура фітнес-заняття може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану студента та інших чинників.

Заминка (cool-down). Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов'язковою. Мета цієї фази в стабілізації кровообігу шляхом активного відпочинку.

Рекомендації щодо побудови заминки: заминка повинна тривати від 5 до 10 хвилин; бажано використовувати релаксаційні види вправ (стретчинг, йога); можна включати повільний біг, ходьбу, низько ударні вправи з аеробіки.

Досвідчений спеціаліст має вміти регулювати процес і навантаження згідно науково визначених правил, – методичних положень: 1) спрямованістю на певні групи м'язів, 2) величиною опору і обтяжень та вихідними положеннями (ВП)-позою тіла, 3) характером зовнішнього опору, 4) кількістю підходів і 5) повторень у підході, 6) ритмом і темпом повторень, 7) режимами роботи м'язів, 8) способом виконання вправи (на гімнастичних снарядах, взаємних опорів, порядком включення м'язів), 9) тривалістю і характером відпочинку, 10) ступенем втомленості та психологічної на-пруженості, 11) ін. умовами.

Програми можуть бути створені як для розвитку сили або витривалості, так

для удосконалення обох. Різниця між цими програмами залежить від кількості повторів і величини обтяження. Програми тренувань спрямованих в основному для розвитку сили мають невелику кількість повторів (до 8) з великим обтяженням, тоді як програми для розвитку силової витривалості мають збільшену кількість повторів (13–20) з невисокою величиною обтяження. Сети від 8 до 12 повторів в ньому з середнім обтяженням розвивають збалансовано силу, м'язовий об'єм та витривалість. Величина обтяження, що створює адекватний опір залежить від рівня фітнесу людини та цілей програми.

Тривалість. Тривалість заняття залежить від рівня розвитку силового фітнесу людини, поставлених фітнес-цілей, наявності обладнання та часу для тренувань. Для поліпшення й підтримання рівня розвитку сили та силової витривалості фітнес-заняття повинно тривати від 20 хвилин до 45–60 хвилин. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 101–120 уд·хв-1). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 91–100 уд·хв-1). Характер відпочинку між підходами активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення тощо), а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований (25–30 % загальної тривалості відпочинку – активний + 50 % пасивний + 20–25 % – активний).

Під час планування силової фітнес-програми необхідно враховувати інтенсивність тренування, тривалість кожного заняття, кількість силових тренувань на тиждень та вид вправ для розвитку сили та силової витривалості. Дозування навантаження за рівнем навантаження надано в таблиці 5.

Таблиця 5. Дозування навантаження за рівнем підготовленості.

| Фітнес Рівень | Інтенсивність (% від ПМ) | Обсяг (на м'яз або групу м'язів) | Сет | Повтор | Частота | Тривалість, хв. |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|------|--------|---------|-----------------|
| Базовий | 10–40 | 1 вправа | 11–2 | 2–10 | 2 | 20–30 |
| Середній | 40–60 | 2 вправи | 22–3 | 8–15 | 2–3 | 20–40 |
| Високий | 50–80 | 3 вправи | 33–4 | 8–15+ | 3–4 | 30–60 |

Основними вимогами до силового тренування є величина обтяження (або ступінь напруження м'язів) – не більше 60–80 % від повторного максимуму; темп рухів – неграничні.

Надати приклади та принцип підбору вправ до основних частин силового тренування. Провести розбір базових та ізольованих силових вправ: приклад розучування та техніка виконання. 5. Ознайомлення з методами силового тренування: кругового та інтервального.

Найкращою формою вправ для розвитку сили та силової витривалості є вправи з обтяженням. Обтяженням може бути вага власного тіла, спеціальні тренажери та допоміжні пристосування (гантелі, штанги, гумові амортизатори тощо).

Регулярне виконання вправ з великим навантаженням і невеликою кількістю повторів, як правило, призводять збільшення об'єму м'язів та розвитку сили. Регулярне виконання вправ з невеликим опором і більшою кількістю повторень, як правило, веде до збільшення м'язової витривалості.

Методика розвитку максимальної сили через збільшення м'язової маси – це один із основних напрямів у методиці силової підготовки. Для розвитку м'язової маси найефективніші вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи на подолання опору власного тіла з додатковими обтяженнями.

Вправи з обтяженням масою власного тіла ефективні для розвитку максимальної сили на початкових етапах силової підготовки, стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили.

Вправи на подолання опору партнера або додаткового опору можна виконувати практично без додаткового обладнання. Вони дають можливість розвивати силу в умовах, максимально наближених до спеціалізованої рухової дії (наприклад, біг угору для розвитку швидкісної сили відносно бігу стадіоном; виконання технічних прийомів у боротьбі з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування одне одного з кола і т. п.). Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, спортсмени змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для розв'язання певного рухового завдання.

Суть вправ у само опорі полягає в одночасному напруженні м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів певного суглоба. Ці вправи можуть виконуватися у статичному напруженні м'язів, а також у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, якщо одна група м'язів працює у долаючому, а інша – в поступливому режимі. Ці вправи можна виконувати без спортивних знарядь. Вони сприяють координації, досить ефективні при іммобілізації травмованих частин тіла, є найменш травмонебезпечними вправами.

Існує три основні методи для розвитку сили: ізометричний (статичне скорочення м'язів, під час якого довжина м'яза під час дії опору не змінюється), ізотонічний (забезпечують рух опору по фіксованій траєкторії) та ізокінетичний (забезпечують регулювання величини опору і швидкості виконання).

Позитивна дія ізометричних вправ: можливість підтримувати необхідну величину напруження певний час; тренувальний сеанс потребує небагато часу;

відносно просте обладнання; можливість діяти практично на всі м'язові групи; висока ефективність в умовах обмеженої можливості рухів з великою амплітудою (у разі змушеної гіпокінезії в умовах тривалого перебування в космічному кораблі, підводному човні і т. ін.). Ізометричні вправи можна виконувати різними способами – у вигляді вільних вправ, із партнером, із різним спортивним спорядженням.

Методика. Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований методи, дотримуючись низки методичних положень. Величина зовнішнього опору підбирається індивідуально й має бути такою, щоб конкретна людина могла переборювати його протягом 20–55 с. Із тривалістю роботи понад 40–45 с активність розщеплення білків буде незначною, що також не сприятиме ефективному зростанню м'язової маси.

Важливе значення для розвитку м'язової маси має темп виконання динамічних вправ. Найбільший тренувальний ефект проявляється під час виконання долаючої фази руху за 1–1,5 с, а поступливої – за 2–3 с. Оскільки тренування із розвитку м'язової маси потребує великих витрат часу (багато повторень вправи з відносно тривалими інтервалами відпочинку) і великих витрат енергії, в одному занятті доцільно проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Наприклад, лише м'язи рук і плечового поясу або лише м'язи тулуба. У системі суміжних занять завдання з розвитку м'язової маси можна вирішувати двома способами:

Почерговий розвиток різних груп м'язів. Наприклад: I заняття – м'язи ніг і таза; II заняття – м'язи тулуба; III заняття – м'язи рук і плечового поясу. На наступних заняттях цей цикл багаторазово повторюється протягом 4–6 тижнів без змін тренувальної програми. Після 4–6 тижнів тренування за цією програмою слід підібрати інші вправи, оскільки до попередніх вправ організм уже пристосувався і не відповідатиме адекватному зростанню м'язової маси й сили. Така побудова системи суміжних занять дає досить високий тренувальний ефект із недостатньо фізично підготовленими людьми, особливо підлітками та юнаками.

Зі зростанням маси м'язів та їх сили має адекватно зростати й величина тренувальних обтяжень. Треба пам'ятати, що вага обтяжень повинна бути такою, аби людина могла її подолати від 5–6 до 10–12 разів в одному підході. Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Тренувальні завдання виконують методом інтервальної й комбінованої вправи. Одним із найпоширеніших методів розвитку силової витривалості є метод колового тренування.

Для розвитку вибухової сили застосовуються вправи із обтяженням масою предметів (штанга, гирі та ін.), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла + спеціальний пояс масою декілька кілограмів і т. п.).

Опанування комплексу силового тренування з використанням кругового методу в основній частині. Музичний супровід : 90-120 уд/хв. ЧСС-120-155 уд/хв

Тема 13. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати АБТ, SuperSculpt, Upper-body, Total-body, TABS та принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.

Практичне заняття 13

Задачі:

1. Аналіз форматів АБТ, SuperSculpt, Total –body ,Upper-body, TABS та принцип їх складання.
2. Аналіз методики навчання та удосконалення техніки виконання силових вправ.
3. Аналіз інтервальних та кругових методик проведення силових тренувань.

Засоби:

1. Ознайомлення з програмами силового фітнесу АБТ, SuperSculpt, Total –body, Upper-body, TABS за поданими планами-конспектами. Надати принципи складання.
2. Опанування техніки базових вправ силового фітнесу.
3. Опанування інтервальних та кругових методик проведення силових тренувань на прикладі типового комплексу базових вправ силового фітнесу Total –body.

Методичні вказівки:

1. Програми тренувань АБТ, SuperSculpt, Total –body ,Upper-body, TABS, спрямовані для розвитку сили та силової витривалості мають збільшену кількість повторів (8–20) з невисокою величиною обтяження. Сети від 8 до 12 повторів в ньому з середнім обтяженням розвивають збалансовано силу, м'язовий об'єм та витривалість.

2. Для поліпшення й підтримання рівня розвитку сили та силової витривалості фітнес-заняття повинно тривати 45–60 хвилин. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 101–120 уд·хв⁻¹). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 91–100 уд·хв⁻¹). Характер відпочинку між підходами активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення тощо), а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований (25–30 % загальної тривалості відпочинку – активний + 50 % пасивний + 20–25 % – активний). Для силових програм підбирають вправи на подолання опору власного тіла та з додатковими обтяженнями. Вправи з обтяженням масою власного тіла ефективні для розвитку максимальної сили на початкових етапах силової підготовки, стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили.

У системі тренувань розвиток м'язової маси можна вирішувати двома способами:

1. Почерговий розвиток різних груп м'язів.
2. Концентрований розвиток декількох м'язових груп.

Для розвитку вибухової сили застосовуються вправи із обтяженням масою

предметів (штанга, гирі та ін.), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла + спеціальний пояс масою декілька кілограмів і т. п.).

Методика розвитку максимальної сили через збільшення м'язової маси – це один із основних напрямів у методиці силової підготовки. Для розвитку м'язової маси найефективніші вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів.

3. Одним із найпоширеніших методів розвитку силової витривалості є метод колового тренування. На прикладі типового комплексу базових вправ силового фітнесу Total –body (навантаження на все тіло) здійснити навчання інтервальних та кругових методик проведення силових тренувань.

Тема 14. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX.

Практичне заняття 14

Задачі:

1. Аналіз особливості та переваги тренування з нестабільними петлями.
2. Аналіз техніки виконання базових вправ, варіації і модифікації.
3. Удосконалення техніки виконання вправ, тренування м'язів Core на нестабільних функціональних петлях.
4. Методика проведення функціонального тренування на нестабільних петлях в групах і персонально.

Засоби:

1. Ознайомлення з концепцією стабілізації та основними принципами функціонального тренування з петлями TRX.
2. Знайомство з конструкцією підвісних петель TRX і їх використанням.
3. Навчання техніки виконання базових вправ з нестабільними петлями.
4. Навчання методики проведення тренувань з петлями TRX.
5. Опанування опорного комплексу вправ функціонального тренування з петлями TRX з використанням інтервального та кругового методів.

Методичні вказівки:

1. У TRX використовуються комплексні багато суглобові та одно суглобові вправи. Комплексні вправи включають усі тіло. І багато суглобові, і часто багато площинні рухи, в основі яких лежать координовані дії кількох суглобів та груп м'язів. Залежно від цілей та підготовки атлета можна використати різні методи тренувань.

Методи проведення:

- Повторний метод

За підходом, що складається з однієї вправи, слідує відпочинок, достатній для відновлення, - 1-1,5 хвилини.

- Кругове тренування (колове)

Серія з 6-10 вправ на все тіло. Час відпочинку між вправами визначає інтенсивність заняття. Мета тренування – збільшення загальної витривалості, жиру спалювання.

- Супер-сет

Це дві чи три вправи на сусідні м'язові групи, які виконуються без перерви з коротким відпочинком між сетами. Мета - жиру спалювання, збільшення м'язової маси, силова витривалість

Навчання техніки виконання базових вправ на TRX:

1. TRX –присідання . Присідання на одній нозі, друга у TRX
2. Випади та їх варіації для різних рівнів підготовленості.
3. Латеральні присідання на одній нозі.
4. Тяга на спину двома руками.
5. Віджимання.
6. Планка та її різновиди.
7. Згинання голені, лежачи на спині з ногами

Основні рекомендації. Розрахувати приблизно свою цільову зону пульсу можна за такою формулою: $207 - 0,7 * \text{вік}$ (кількість років) це максимально допустиме значення пульсу у процесі тренування.

Для розвитку серцево-судинної системи рекомендовано тренування в інтервалі від 60-80% від максимуму. Наприклад для 30 років: $207 - 0,7 * 30 = 186$ 70-80% це 130-148 ударів в хвилину.

Базове тренування з петлями TRX

Цей тренувальний комплекс орієнтований для новачків, які хочуть познайомитися ближче з петлями trx (табл.6). Вправи досить прості по координації рухів, і водночас ефективні, напрацювання бази, тобто зміцнення м'язового корсета, для подальших тренувань із складнішими комплексами.

Таблиця 6. Базове тренування з петлями TRX

| Вправи | Підходи/пото творення | Примітка (технічні моменти) |
|------------------------------|----------------------------------|--|
| TRX присідання | 3/15 | ноги нарізно - коліна дивляться в той же бік, що й носки - спина пряма -ноги упираються п'ятами строго в підлогу -глибина присідань нижче паралелі |
| TRX випади з кроком назад | 3/15 (на кожну ногу) | - петлі на рівні талії - руки зігнуті у ліктях - вага тіла переноситься на опорну ногу - після упору на п'яту робочої ноги, повертаємось у вихідну позицію |

| | | |
|------------------|--|---|
| TRX випади в бік | 3/15 (на кожну сторону) | <ul style="list-style-type: none"> - петлі тримаємо перед собою - присідаємо у випаді, при цьому випрямивши ногу в коліні, зрушуємо її вправо/ліворуч - повертаємося у вихідне положення, наголосивши на п'яті робочої ноги |
| TRX тяга | 3/15 | <ul style="list-style-type: none"> - на витягнутих руках, тримаючи петлі, відхиліться назад - Напружте м'язи кора, не даючи стегнам провиснути - ноги упираються в п'яти - зводимо лопатки на місце, руки тягнемо до рівня чола - переносим корпус у строго вертикальне положення - плавно спускаємо напругу в руках, і повертаємось у вихідну позицію |
| TRX жим на грудь | 3/15 | <ul style="list-style-type: none"> - встаємо до кріплення петель спиною - упираємось під кутом на витягнутих руках на ручки петель - встаємо на шкарпетки - імітуємо віджимання (руки згинаємо в ліктях) - стежимо, щоб лікоть знаходився на одній лінії з плечем контролюємо глибину віджимання (працюємо на повну амплітуду, тобто до кута ≤ 90 градусів) поверніться у вихідну позицію, розпрямивши лікті відчуйте роботу грудних м'язів, рухи плавні та розмірені |
| TRX планка | 30-60 сек и вище (в залежності від от рівня спортивній підготовки) | <ul style="list-style-type: none"> - опускаємо петлі до рівня колін або трохи нижче - лягаємо на живіт, ступнями чіпляємось за петлі - руки розташуйте на рівні плечей, або трохи ширше - вийдіть на прямі руки, (виконавши віджимання від підлоги), поставивши їх прямо під плечі, затримайтеся у вихідній позиції(стежте, щоб ваші стегна та живіт не провалювався) |

З часом, коли рівень фізичної підготовки зростає, кількість підходів можна збільшити до 4-5, а повторень до 20.

Тема 15.1. Побудова занять за програмою «Розумне тіло», та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу. Особливості занять за системою Пілатес.

Практичне заняття 15

Задачі:

1. Аналіз побудови занять та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу за програмою «Розумне тіло».
2. Аналіз методу Pilates. «PILATES MAT WORK» Рівень складності I, II, III.
3. Принципи складання групового заняття Pilates.
4. Методика викладання та ведення групового заняття.
5. Опорний комплекс вправ програми занять із пілатесу

Засоби:

1. Обговорення про визначення та суть методу Pilates. Ознайомлення з забороненими позиціями та положеннями.
2. Навчання базовим вправам з пілатесу та їх модифікаціям.
3. Практичне виконання опорного комплексу з Pilates для початківців.
4. Аналіз методики проведення викладання та ведення заняття.
5. Презентування практичних навичків викладання.

Методичні вказівки:

1. Особливістю системи Пілатес є свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання. Це методика тренування, заснована на гармонії розуму та тіла. Уся система пілатес будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають у роботу все, навіть найдрібніші м'язи. Вправи оздоровчого фітнесу (PILATES) мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо.

Система пілатес направлена на правильне поєднання «вправа-дихання», які гармонують між собою та дуже гарно впливають на організм людини в цілому. Усвідомлена діяльність невеликих м'язів – ключ до ефективного практичного застосування системи Пілатесу. Усі вправи методики пілатес ґрунтуються на вісьмох ключових принципах.

Розслаблення. Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги і позбавлятися

від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

Усвідомлене дихання. Навчитися контролювати правильне дихання протягом всього тренування. Використовувати техніку грудного та реберного дихання.

Концентрація. Забезпечити взаємодію і спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом і свідомістю.

Контроль і точність. Усі рухи мають бути точними, тому необхідно вчити виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи при цьому додаткові резерви організму.

Центрування. При виконанні будь-якої вправи потрібно завжди пам'ятати про «центр». Пілатес називав його «каркасом міцності».

Плавність рухів. Усі вправи виконувати в повільному темпі, але без зупинки та без фіксації. При цьому постійно зберігати величину м'язової напруги.

Вирівнювання. Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів. Слідкувати за поставою.

Порядок і регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку і тренуватися не менше 3 разів на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хвилин до однієї години.

Індивідуалізація. Освоюючи систему пілатесу, ми вчимося усвідомлювати власне тіло таким, яке воно є; контролювати окремі групи своїх м'язів і уточнюємо відповідно до індивідуальних можливостей свої рухи.

2. Метод пілатесу робить упор на взаємодію розуму і тіла при виконанні вправ. Виконання вправ пілатесу супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомлення кожної її дії на ту чи іншу групу м'язів. Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс і координацію, а також знижує емоційну напругу (стрес). Вправи пілатесу безпечні і підходять для широкого вікового спектру.

Основними вправами, що застосовуються у пілатесі є вправи на скручування і розтягування хребта, скручування і розтягування ніг (рис. 2). Опорний комплекс вправ програми занять із пілатесу для початківців з поясненнями надано у Додатку 4.

Рисунок 2. Базові вправи за системою Пілатес



Постановка техніки виконання базових вправ та правильного дихання здійснюється у програмах базового курсу «PILATES MAT WORK» - I для початківців. Базові вправи, що виконуються в положенні лежачи, можуть доповнюватись вправами стоячи та поєднуватись у серії та комбінації вправ. Навчання додаткових вправ в розвитку мобільності хребта та модифікації вправ надаються при засвоєнні базових вправ і використовуються в програмах «PILATES MAT WORK» рівня складності II, III для підготовлених.

3. Практичне виконання опорного комплексу з «PILATES MAT WORK» - I для початківців. Розбір варіантів розминки-заминки. Огляд повної програми вправ на маті. Оригінальна послідовність вправ. Визначення типових помилок під час виконання вправ та його виправлення. Навчання правильному диханні у виконанні вправ з Pilates.

У навчанні необхідно звернути увагу на відпрацювання навички вибудовування нейтральних позицій у різних вихідних положеннях. Після навчання опорного комплексу здійснити за студентами аналіз методики проведення викладання та ведення заняття. Методика роботи з групою складається з наступних дій: а) практичне застосування набутих навичок ведення розминки; б) практика презентації вправи; в) презентування практичних навичок викладання. Наприкінці здійснюються висновки, оцінювання та вносяться зауваження, щодо студентів, що презентували практичні навички ведення частин уроку.

Тема 15.2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги.

Методика проведення занять з йоги.

Практичне заняття 15

Задачі:

1. Аналіз фундаментальних основ йоги.
2. Техніка безпеки в заняттях йогою показання та протипоказання до занять йогою.
3. Аналіз статичного і динамічного режиму тренувальної роботи.
4. Навчання базових принципів виконання асан та дихальних технік, покрокова підготовка до регулярних тренувань.
5. Удосконалення техніки виконання асан.
6. Методи концентрації уваги, дихання і спеціальних йогогических технік.

Засоби:

1. Навчання загальним правилам освоєння асан за розподілом на групи залежно від положення тіла (стоячи, сидячи, лежачі, перевернуті, скрутки, упори на руках, прогини), за типом впливу (розтягувальні, скручувальні, силові, здавлювані, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).

2. Опанування базових принципів виконання асан та дихальних технік.

3. Практична робота над йогогическими послідовностями.

Методичні вказівки:

1. Зайняття йогою обов'язково потрібно супроводжувати глибоким усвідомленим диханням. Дихальні вправи йоги (пранаяма) викликають в організмі приплив нових сил і допомагають управляти психікою, уселяючи у вас відчуття спокою й відновлення, а тренування позитивного мислення та медитація підсилюють ясність думки, психічну енергію й концентрацію уваги. Усі пранаями в йога-практиці починаються з техніки правильного повного дихання, яке може виконуватися як на початку, так і в кінці практики.

2. У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають на-звук – «асани». Асана-це поза положення тіла при виконанні вправи. Одне з головних призначень асани: очистити фізичне тіло і зміцнити здоров'я. Кожна асана, спрямована на роботу з тією чи іншою частиною тіла, в той же час включає в роботу все тіло цілком. Асани можна поділити на групи залежно від положення тіла (стоячи, сидячи, лежачі, перевернуті, скрутки, упори на руках, прогини), за типом впливу (розтягувальні, скручувальні, силові, здавлювані, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).

Існують основні правила освоєння асан:

- послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;

- регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;

- помірність. Не слід займатися до знемоги.

В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного»

болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день.

2. Техніка безпеки в заняттях йогою передбачає наступні важливі аспекти практики:

- завжди починайте з найпростішого варіанту вправи;
- рівномірно чергуйте напруга і розтягнення;
- чергуйте прогини з нахилами, щоб вони компенсували один одного;
- напружуйте руки і ноги по черзі;
- не виконуйте вправи йоги при гострого болю в хребті, суглобах, внутрішніх органах;
- не практикуйте сильних прогинів, поз лотоса і полу лотоса, стійок на голові і лопатках для початківців. Ці вправи йоги найчастіше призводять до травм.

3. Опанування комплексу Сурья-Намаскар з 12 пов'язаних між собою асан, які використовуються новачками як цілісне тренування для підтримки здоров'я та як розминку перед основною практикою. Кожна асана комплексу супроводжується видихом або вдихом (тільки на 6-й асані дихання затримується). Для досягнення найкращого результату бажано перед початком тренування зробити «суглобову гімнастику», а потім виконувати не менше «трьох кіл» комплексу йоги.

Тема 16.1. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах.

Практичне заняття 16

Задачі:

1. Аналіз видів стретчингу та їх особливості. Заборонені позиції тавправи.
2. Основні принципи безпечного видовження м'язів і фасцій.
3. Короткий аналіз біомеханіки в тренуваннях, направлених на розтягування, видовження м'язів і фасцій.
4. Алгоритм складання групового заняття з “Active Stretching”
5. Методика викладання в групах.

Засоби:

1. Ознайомлення щодо видів стретчингу та їх особливостей.
2. Ознайомлення з фізіологічними принципами м'язового видовження.
3. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching, в залежності від рівня підготовленості.
4. Навчання методиці викладання стретчингу в групах.

Методичні вказівки:

1. Провести теоретичний аналіз щодо видів стретчингу та їх особливості. Виявити фізіологічні принципи м'язового видовження (анатомія м'язів тасуглобів, види суглобів). Сформувати знання щодо підходів заборонених позиції та вправ у стретчингу.
2. Рекомендацій, яких варто дотримуватися щоб уникнути травм та досягти найкращих результатів:
 - для збільшення еластичності м'язів необхідно розтягувати її приблизно на 10 % більше її нормальної довжини;
 - для отримання мінімальних результатів необхідно розтягуватися щонайменше тричі на тиждень. Однак, щоб досягти більш вагомих результатів, необхідно розтягуватися 7 днів на тиждень;
 - рекомендується виконувати повільні статичні розтягувальні вправи, у цей час не слід використовувати вправи балістичного типу, такі як махи ногами, що можуть призвести до часткового розриву зв'язок;
 - не слід розтягувати м'язи до відчуття болю. Покращення гнучкості з'являється поступово;
 - для ефективного збільшення довжини м'яза необхідно утримувати його в розтягнутому стані від 10 до 60 секунд. Однак результат буде кращим, якщо розтягувати м'яз від **25 до 30 секунд двічі через інтервал відпочинку**
3. Опанування комплексу вправ зі стретчингу “Active Stretching”,

- заняття для розтяжки на шпагат та тренування гнучкості.
4. Обговорення методики проведення комплексу.

Тема 16.2. Принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків. Побудова тренувальних програм на кардіо тренажерах.

Практичне заняття 16

Задачі:

1. Аналіз технології складання індивідуальних програм.
2. Складання програм для набору м'язової маси та програм на зниження ваги.
3. Аналіз особливостей побудови тренувань для жінок та підлітків.
4. Методи складання тренувальних програм за типами фігур.
5. Методи дозування навантаження, інтенсивність, способи варіювання програми в залежності від стану клієнтів.

Засоби:

1. Надати принципи та алгоритм складання індивідуальних програм тренувань для чоловіків та жінок з урахуванням цілей.
2. Особливості побудови тренувань для жінок та підлітків
3. Розбір прикладів програми тренувань для чоловіків, жінок, підлітків, за типами фігур.
4. Навчання методам дозування навантаження та варіювання програм