

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Практикум з фітнесу

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Пастушкова Н.А., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

Навчальний контент:

1. Лекції.

– не передбачені.

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Змістовний модуль 1. Введення у дисципліну «Практикум з оздоровчого фітнесу».

Тема 1.1. 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 1.2. 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'єднать 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 кардіореспіраторної 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 психорегуляції. Тривалість блоку 8–12 хв. Темп музичного супроводу під час заключної частини 110–120 уд./хв.

Модуль 2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування.

Тема 2.1. 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. Інтесивність та дозування навантаження базової аеробіки.
3. Формування системи знань про методику 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 методики 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 танцювально-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 психорегуляції. 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 елемента 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 начання 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 супровіду (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 супровіду 120 уд/хв.

Практична робота з навчання техніки виконання базових кроків зі зміною лідируючої ноги без музичного супровіду (степ-тач, опен-степ, підйом коліна, захльостування гомілки, кік, грейпвайн, шосе). Удосконалити техніку виконання базових кроків зі зміною лідируючої ноги під музичний супровід. Сформувати у студентів навик ведення заняття з аеробіки за лінійним методом.

Алгоритм розрахунку показників ЧСС (розрахунок за формулою Корвонена):

$ЧССр = [(220 - \text{вік}) - ЧССп] \times ІТН + ЧССп$ де, ЧССр - це пульс, рекомендований для кардіотренування; ЧССп - 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 – вік, у формулі ми враховуємо вік.

Тема 2.2. Формування навиків музикальної грамоти. Практична робота з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки.

Практичне заняття 4

Задачі:

1. Формування навиків 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 роботи з особливостями музичного супроводу на занятті з аеробіки музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Підбір музичного супровіду.
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 2.3. 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 захльостки 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 елементу 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 рекомендован 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, 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. Готова комбінація відпрацьовується цілком, багаторазово виконуючись під музику. При необхідності комбінація відпрацьовується частинами.

Тема 2.4. Формування навиків застосування основних команд та інтернаціональних жестів аеробіки.

Практичне заняття 6

Задачі:

1. Ознайомлення зі схемами використання команд та жестів.
2. Методи використання команд (візуальні та вербальні) при навчанні базових кроків аеробіки.

Засоби:

1. Опанування команд та жестів під час розучування та проведення аеробних комплексів.
2. Формування навичку вербального/візуального командування та рахунку.

Методичні вказівки:

До особливостей викладання можна віднести те, що для підвищення ефективності навчального процесу в заняттях з аеробіки

використовується мова, термінологія та жести, які визначаються у колі фахівців як «CUEING» (кьюінг англ.). Кьюінг охоплює всі можливі вербальні (голосові) та невербальні (без мови) комунікації, що використовує викладач під час заняття.

При навчанні базових кроків аеробіки виділяють вербальні вказівки і команди, які використовуються на уроках аеробіки: мовні визначення (терміни); мовні вказівки (початок і закінчення рухів, напрямок, постава і техніка рухів); цифрові вказівки (прямий і зворотній); мовне заохочення та невербальні методи: «мова рухів» – тіла (показ вправ з дотриманням вимог до виконання техніки); специфічні жести (напрямок рухів, «пальцевий» рахунок, спеціальні визначення); міміка (усмішка, кивок головою та ін.).

У вербальних вказівках використовують, як правило, одне два слова, для визначення наступного руху, зазначення потрібної ноги, зазначення положення рук, показ направлення рухів, повороту і т. і., кількість повторів до зміни рухів, підготовці для учасників, коректувальні вказівки.

Не вербальний кьюінг включає оптичні вказівки – жести та міміку. Це важливо у зв'язку з тим, що викладачу потрібно під час

проведення заняття вести рахунок, крім того люди краще сприймають зорову інформацію.

Вказівки повинні бути правильними за формою і чіткими, тобто вони повинні бути побудовані на основі професійної термінології. Інструкції повинні використовуватися правильно за часом (не порушувати хід уроку), бути конкретними і точними, а також переконливими. Для того, щоб візуальні команди і вказівки були зрозумілі, вони повинні виконуватися з деяким випередженням за 2– 4 рахунки до початку наступної вправи. Необхідно зберігати жест деякий час, щоб учням було зрозуміло, який рух буде наступним.

Схеми використання команд та жестів, які використовуються на уроках аеробіки наведено у Додатку А

Тема 2.5. Методи складання аеробних з'єднань і комбінацій, побудова комплексу з класичної аеробіки.

Практичне заняття 7

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, ускладень, подібності.

2. Вивчення опорного комплексу з аеробіки виконується потоковим методом та означеними специфічними методами, що застосовуються комбіновано або вибірково. Напочатку 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 трічі повторюють коловим 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 2.6. Опанування орієнтовного комплексу вправ базових кроків аеробіки з рухами рук. Відпрацювання навичок ведення уроку під музичний супровід.

Практичне заняття 8-9

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 многократно 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, підбіру музичного супроводу, складання плану –конспекту, підбіру вправ, модифікацій базових кроків та саме проведення аеробного комплексу з означеними вимогами.

Тема 2.7. Спецефічні методи розучування комбінацій та модифікації базових кроків й переміщень в класах «AeroDance» без зміни/зі зміною лідируючої ноги.

Практичне заняття 10

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 навичку 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, ускладень, 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.

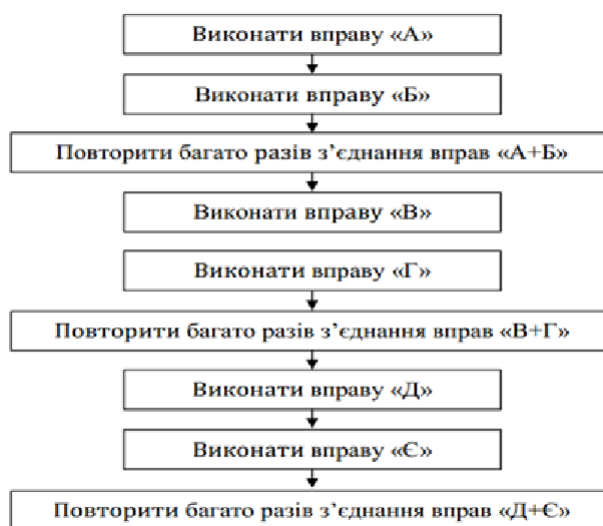


Рисунок 1. – Схема блок-методу

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\мин.

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

Практичне заняття 11-12

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 Прикитичне 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 навітьпритопами, 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 2.9. 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 13

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 (пруг 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: безударна аеробіка (NON Impact), низькоударна (Low Impact), високоударна (High Impact), комбінований тип High Low Impact. У степ-аеробіці 1-го рівня складності використовується низькоударний 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 зы степ-аеробіки: Basic step, Step 1, Step 2 і навіть Step 3. Кожен вид ступу 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 гомілковостоп, рекомендується приходити на заняття в кросівках. Не допускаються чешки, мокасини, шкарпетки. Краще використовувати бігові кросівки, що закривають гомілковостоп. Підошва 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 (бейсик 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: $2(A + B) + 2 C$ + проміжний шаг;
- 4) розучити D;
- 5) виконати додавання: $2(A + B) + 2C + 2 D$;
- 6) перейти на проміжний шаг і дати команду до поділу;
- 7) виконати $1(A + B) + 1C + 1 D$.

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 бачити 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 2.10. Методика проведення занять зі степ-аеробіки. Опанування орієнтовного комплексу зі степ-аеробіки.

Практичне заняття №14-15

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'язку: 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 рухи 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: $A1 \rightarrow A2 \rightarrow A3 \rightarrow A4$ 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.

Змістовний модуль 3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силовій спрямованості.

Тема 3.1. Побудова занять із силового фітнесу, стандартні команди та техніка виконання силових вправ.

Практичне заняття 16

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 уривку: 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 кардіореспіраторної 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 кардіозаняття для розвитку кардіореспіраторної 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 кардіореспіраторних 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, низькоударні 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 напруженості, 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 прав 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 самоопорі 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 імобілізації 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 3.2. Методика проведення оздоровчо-тренувальних занять з силового фітнесу. Формати ABT, SuperSculpt, Upper-body, Total-body, TABS та

принципи їх складання. Принципи проведення інтервальних та кругових тренувань.

Практичне заняття 17

Задачі:

1. Аналіз форматів ABT, 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 ABT, 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 ABT, 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 силовій підготовки. Для розвитку м'язової маси найефективніші вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів.

3. Одним із найпоширеніших методів розвитку силовій 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 3.3. Структура класів «змішаного формату» комбінованих. Специфіка проведення класу. Підбір вправ та обладнання до заняття «змішаного формату».

Практичне заняття № 18

Задачі:

1. Аналіз структури силових класів «змішаного формату».
2. Аналіз специфічних методів проведення класу.
3. Підбір вправ та обладнання для уроків змішаного формату.

Засоби:

1. Аналіз конспекту заняття.
2. Ознайомлення зі структурою комбінованих програм та специфікою проведення класу.
3. Підбір вправ та обладнання для уроків комбінованих програм.
4. Проведення заняття (частини заняття).
5. Педагогічний аналіз проведеного заняття
6. Контрольне опитування

Методичні вказівки:

1. У структурі класів «змішаного формату» можна поєднувати кардіо- та силові вправи в одному занятті. Тоді фітнес-тренування може складися з наступної схеми: 5–15 хвилин розминка; 20–30 хвилин кардіореспіраторних вправ з цільовою ЧСС; 10–20 хвилин вправи на розвиток сили та силовій витривалості; 10–15 хвилин заминка з використанням вправ на розтягнення.

2. Підбір вправ та обладнання для уроків комбінованих програм. Надати приклади та рекомендації до складання комплексу комбінованого тренування.

Модуль 4. Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу.

Тема 4.1. Структура тренування оздоровчого тренування в тренажерному залі. Техніка виконання базових та ізолюючих силових вправ. Побудова тренувальних програм для початківців.

Практичне заняття 19

Задачі:

1. Ознайомлення з методами визначення рівня фізичної підготовки тих, що займаються.
3. Аналіз структури оздоровчого тренування в тренажерному залі.
4. Навчання техніки виконання базових та ізолюючих вправ на тренажерах.
5. Побудова тренувальних програм для початківців (входження в тренувальний процес, прогресування).
6. Побудова тренувальних програм на кардіо тренажерах.

Засоби:

1. Надати приклад тестування визначення рівня фізичної підготовки.
 2. Ознайомлення з типовою структурою оздоровчого тренування в тренажерному залі.
 3. Ознайомлення з технікою виконання базових та ізолюючих вправ на тренажерах.
- Надати приклади тренувальних програм для початківців (входження в тренувальний процес, прогресування).
4. Ознайомлення з основами програмування програм на кардіо тренажерах.

Тема 4.2. 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 20

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.
6. Навчання методам дозування навантаження та варіювання програм.

Містовий модуль 5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренінгу з вагою власного тіла та обладнанням.

Тема 5.1. Методика проведення функціональних тренувань з вагою власного тіла.

Практичне заняття 21

Задачі:

1. Аналіз структури функціонального тренінгу.
2. Аналіз методики будови будови програм функціонального тренування з вагою власного тіла та принцип підбору вправ.
3. Аналіз специфічних методів розучування функціональних вправ.
4. Аналіз проведення занять функціонального тренінгу з вагою власного тіла.

Засоби:

1. Покроковий алгоритм побудови уроку.
2. Практика освоєння техніки виконання вправ.
3. Навчання базовим функціональним вправам з вагою власного тіла та їх модифікацій та методи побудови функціонального тренування з групою.
5. Опанування опорного комплексу функціонального тренування з вагою власного тіла.

Методичні вказівки:

1. Структура функціонального тренінгу. Для функціонального тренінгу характерні такі особливості: – широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; – функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців; – висока емоційність занять; – широка варіативність використання методів і методичних прийомів; – можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій; – вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; – набуття спеціальних знань і умінь з самоконтролю. Структурно функціональний тренінг може включати такі фази: підготовча, основна, заключна (відновлювальна).

2. Підготовча фаза – це комплекс спеціально підібраних вправ, направлених на ефективну підготовку організму студентів до майбутньої роботи. У цій фазі функціонального тренінгу вирішуються такі завдання: організація студентів та активізація їх уваги; створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану; підготовка організму до майбутніх фізичних навантажень. Заняття починаються з аеробної частини. Тренування містить спеціалізовану розминку (тривалість підготовчої фази складає 20% тренувального часу), яка вирішує і завдання розминки для основної фази.

2. Основна фаза – виконує головну функцію, оскільки у ній вирішуються всі категорії завдань функціонального тренінгу: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави. В основну фазу занять

функціональним тренінгом входять: аеробний компонент (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічні і коригувальні елементи (корекція статури та розвиток музично-ритмічних здібностей); кардіореспіраторний компонент (розвиток аеробної продуктивності); силова частина (вправи для розвитку м'язів черевного пресу, тулубу, плечового поясу, м'язів ніг та рук), тривалість основної фази складає 70% тренувального часу. Тренувальний ефект досягається шляхом багаторазового повторення циклічних вправ. Повторення виконуються в помірному темпі на велику кількість разів (від 30 до 100 і більше) до повного стомлення.

3. Заключна (відновлювальна) фаза функціонального тренінгу пов'язана з вирішенням таких завдань: завершення навчально-тренувального процесу з метою приведення організму до оптимального для майбутніх занять стану та збереження спільної робочої установки. В заключну фазу занять функціональним тренінгом входять: вправи на розтягування (елементи стретчингу, пілатесу); відновлювальні вправи на дихання (елементи дихальної гімнастики); вправи на релаксацію (елементи йоги). Заклучний сегмент складає 10% тренувального часу.

Заняття функціональним тренінгом проводяться із застосуванням мультимедійного обладнання у поєднанні з музичним супроводом, який повинен відповідати характеру виконання вправ, їх темпу, ритму та тривалості. Результатом функціонального тренінгу є покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичних функцій, набуття мотивації до занять функціональним тренінгом. Наведена узагальнена структура функціонального тренінгу може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять зі студентами (групових чи індивідуальних), рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших чинників.

3. Методи побудови функціонального тренування: прогресії (ланцюги), інтервальне тренування, колове тренування.

Колове тренування відбувається в режимі «пампінг» – тобто, велика кількість повторень із середньою вагою снарядів або вагою власною тіла. **Головна особливість** будь-якого кругового тренування – це швидке і ефективне спалювання жиру без втрати м'язової маси. Головним правилом у виборі вправ для циклічного тренінгу є залучення в роботу якомога більшої кількості м'язових груп. Від вибору правильного снаряда чи вправи з власною вагою залежить складність тренінгу. Циклічний тренінг може проходити як у вільній вазі, так і на тренажерах або з власною вагою. Ефективне кругове тренування може спалити на 30 % більше жиру, ніж звичайний тренінг в залі. Це відбувається завдяки інтенсивності, яку можна планувати під потреби групи. Кругові тренування підходять як новачкам, так і спортсменам з великим спортивним досвідом.

В середньому, тривалість звичайного кругового тренування 15–60 хвилин. За цей час виконується 3–10 кіл або циклів, які складаються з 10–12 вправ. Перерва між вправами повинна бути не більше 10–20 с, а між циклами – 1–3 хвилини. Дуже важливо намагатися стежити за диханням і вчасно робити перерви, адже надмірні фізичні зусилля можуть привести до виснаження ресурсів організму. Популярними вправами для кругових тренувань є базові вправи (віджимання, підтягування, випади, присідання, планка) і їхні варіації, адже їх головна задача – це задіяти якомога більшу кількість м'язів. Складність тренінгу можна змінювати

використовуючи додаткові снаряди гантелі, тренажери, штанги або займаючись з власною вагою. У тренінгу можна чергувати кардіо- й силові сесії, або робити вправи з елементами як кардіо-, так і силового навантаження одночасно.

В інтервальному тренінгу доцільно використовувати найпростіші та найдоступніші вправи циклічного характеру, серед яких силові вправи з власною вагою чи з додатковим обтяженням, бігові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки).

4. Основний принцип функціональних тренувань полягає в наступному: всі вправи в комплексі побудовані на основі фундаментальних фізичних дій, що здійснюються щодня. Він спрямований на розвиток тих груп м'язів і тих здібностей, які необхідні людині в його повсякденній діяльності.

Спрямованість вправ функціонального тренінгу на створення : м'язового балансу, гнучкості, почуття рівноваги. Особлива увага в програмах функціонального тренування приділяється розвитку м'язів-стабілізаторів корпусу, які забезпечують правильну поставу

Практика освоєння техніки виконання вправ здійснюється за такими засобами, як робота з власною вагою тіла або використанням функціональних тренажерів, використання внутрішніх джерел стабілізації, руху у трьох площинах, інтегрованої роботи великих м'язових груп і дрібних м'язів, балансу асиметричних та симетричних вправ.

Виправлення помилок освоєння техніки виконання вправ: виправлення постави, коригування неправильних функціонально- рухових стереотипів та найбільш поширених у повсякденній діяльності та спорті рухів.

5. Орієнтовний комплекс вправ з функціонального тренінгу для середнього/високого рівня підготовки з застосуванням кругового методу може виглядати таким чином:

- 1а. присідання на одній нозі: $2 \times 10-20$;
- 2а. підтягування на TRX-петлях: $2-10$;
- 3а. лазіння по канату: 2×2 канати;
- 1б. випади з зміною ніг на місці/стрибком: 2×10 пар;
- 2б. віджимання від полу на прямих ногах/колінах: 2×10 ;
- 3б. одночасний підйом тулуба і прямих/зігнутих ніг лежачи: 2×10 ;
- 4б. стрибки у довжину з місця: 2×10 ;
- 1в. утримання напівприсіду з опорою спиною об стіну: $2 \times 20-30$ с;
- 2в. утримання положення планка на Bosu: 2×30 с.;
- 2с. одночасний підйом рук і ніг лежачи на животі: 2×20 .

Тема 5.2. Методика проведення функціональних тренувань з обладнанням. Функціональне тренування на нестабільних петлях TRX.

Практичне заняття 22

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 багатосуглобові та односуглобові вправи. Комплексні вправи включають усі тіло. І багатосуглобові, і часто багатоплощинні 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, жироспалювання.

- Суперсет

Це дві чи три вправи на сусідні м'язові групи, які виконуються без перерви з коротким відпочинком між сетами. Мета - жироспалювання, 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. Відтжимання.
6. Планка та її різновиди.
7. Згибання голени, лежачи на спині з ногами

Основні рекомендації. Розрахувати приблизно свою цільову зону пульсу можна за такою формулою: $207 - 0,7 \cdot \text{вік}$ (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: $207 - 0,7 \cdot 30 = 186$ 70-80% это 130-148 ударов в минуту.

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/по-вторення	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 кожен 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 кожен сторону)	- петлі тримаємо перед собою - присідаємо у випаді, при цьому випрямивши ногу в коліні, зрушуємо її вправо/ліворуч - повертаємось у вихідне положення, наголосивши на п'яті робочої ноги
TRX тяга	3/15	- 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 - переносимо корпус у строго вертикальне положення - плавно спускаємо напругу в руках, і повертаємось у вихідну позицію
TRX жими на груди	3/15	- 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 віджимань (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 выше (в зависимости от уровня спортивной подготовки)	- 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 провалювалися)

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

Змістовий модуль 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло».

Тема 6.1. Побудова занять за програмою «Розумне тіло», та методики проведення і дозування навантаження у ментальному фітнесу. Особливості занять за системою Пілатес.

Практичне заняття 23

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 1.

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.

4. 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 6.2. Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги. Методика проведення занять з йоги.

Практичне заняття 24

Задачі:

8. Аналіз фундаментальних основ йоги.
9. Техніка безпеки в заняттях йогою показання та протипоказання до занять йогою.
10. Аналіз статичного і динамічного режиму тренувальної роботи.
11. Навчання базових принципів виконання асан та дихальних технік, покрокова підготовка до регулярних тренувань.
12. Удосконалення техніки виконання асан.
13. Методи концентрації внимания, дихання и спеціальних йогогических технік.

Засоби:

14. 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, здавлювальні, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).
15. Опанування базових принципів виконання асан та дихальних технік. ,.
16. Практична робота над йогогичними 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 вкінці практики.

2. У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають на-зву – «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, здавлювальні, 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 полулотоса, 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 використовується 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 6. 3. Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу. Складання хореографічних модифікацій у занятті зі Stretching та методика викладання в групах.

Практичне заняття 25

Задачі:

1. Аналіз видів стретчингу та їх особливості. Заборонені позиції та вправи.
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 та суглобів, види суглобів). Сформулювати знання щодо підходів заборонених позицій 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.

Модуль 7. Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу.

Тема 7.1. Побудова і особливості програм дитячого фітнесу. Спецефічні методи навчання та проведення занять з дітьми.

Практичне заняття 26-27

Задачі:

1. Побудова і особливості програм дитячого та підліткового фітнесу.
2. Специфіка організації тренувальної роботи з дітьми та підлітків.

3. Типові приклади фітнес занять для дітей 3-6, 7-10 років різної спрямованості.
4. Складові частини і особливості програм підліткового фітнесу вікової категорії 11-13 років і 14 — 16 років.
5. Спецефічні методи навчання та проведення занять з дітьми.

Засоби:

1. Огляд анатомо-фізіологічних, психологічних особливостей дітей та підлітків.
2. Ознайомлення з програми, що реалізуються в дитячому фітнесі.
3. Методи організації специфіка організації тренувальної роботи (психологічні аспекти роботи з групами дітей , анатомо-фізіологічні особливості дітей обладнання в дитячому фітнесі; розклад; вимоги до інструктора з дитячого фітнесу; програми, що реалізуються в дитячому фітнесі.)
4. Розбір типових прикладів занять для дітей та ознайомлення з методикою проведення занять.
5. Практичне проведення складових частини занять за музичним супровідом та педагогічними вимогами до тренера дитячого фітнесу.

Методичні вказівки:

1. Під час розробки програми занять фітнесом для дітей 6–9 років керуються такими положеннями:

1. Фізичні вправи підбираються з урахуванням анатомо-фізіо-

логічних та психолого-педагогічних особливостей дітей.

2. У практиці дитячого фітнесу застосовують засоби та методи сучасного фітнесу,

З дітьми 6-7 років можна проводити заняття з класичної аеробіки з використанням традиційної гри в класики, а також із іграшками; з 8–9-річними – із м'ячами, скакалкою; при роботі з дітьми та підлітками у віці 10-17 років ми рекомендуємо проводити традиційні групові заняття, включаючи в програму комбінації змагань фітнес-аеробіки, спортивної аеробіки, черлідінгу.

Основний зміст занять фітнесом з дітьми 6-9 років:

- програма "Класики";
- аеробіка з іграшками;
- образно-сюжетні ігри;
- гімнастика та акробатика;
- аеробіка із м'ячами;
- аеробіка зі скакалкою;
- елементи йоги.

Планування та особливості проведення уроку

Музика має відповідати віку учнів, і навіть бути зручною до виконання природних рухів. Важливо враховувати темпи, ритм, настрій, квадратність. Для дитячої класичної аеробіки найкраще використовувати темп 120-132 уд/хв. При проведенні уроку з дітьми 6-9 років, слід чергувати кардіочастини – блок А (елементи, з'єднання, комбінації аеробіки на класиках з іграшками, м'ячами та ін.) – з частинами фітнес-гімнастики – блок Б, що складається з вправ, що виконуються стоячи, сидячи, лежачи, а також найпростіших гімнастичних вправ, що сприяють зміцненню м'язів, розвитку гнучкості. Таких елементів то, можливо від 4 до 5. Таким чином, урок будується за такою схемою:

Розминка – основна частина: А – Б – А – Б – А –

заклучна частина.

При цьому остання кардіочастина повинна проводитися з нижчою інтенсивністю, ніж попередні. Навантаження поступово знижується, здійснюється м'який перехід до заключної частини уроку, причому блоки, наприклад блок А, можна виконувати без музики – тільки підрахунок, щоб мати можливість у спокійному темпі, використовуючи метод коментаря, розучити вправи, «поставити» правильну техніку.

При плануванні занять на перше півріччя слід надавати перевагу урокам, на яких вивчаються аеробіка на класиках, гімнастичні та акробатичні вправи, елементи йоги – індивідуально, вводяться образно-сюжетні ігри; на друге півріччя для дітей 6–7 років – аеробіка з іграшками, гімнастичні та акробатичні вправи, елементи йоги у парах, образно-сюжетні ігри; для дітей 8–9 років у першому півріччі – аеробіка без предметів, з м'ячами, гімнастичні, акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію, елементи йоги у парах; у другому – аеробіка без предметів, повторення аеробіки з м'ячем, зі скакалкою, гімнастичні та акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію рухів, елементи йоги у парах, групах.

Особливості проведення занять фітнесом з

дітьми 10-13 років

Період з 9-10 до 13-14 років, зазвичай називається підлітковим. Саме у цьому віці в організмі спостерігається розбалансування більшості функцій

Загальна характеристика фітнес-програм

Ряд програм можна і необхідно проводити разом з дівчатами і хлопчиками. Велике значення має правильний підбір музичного супроводу. Рекомендується ширше використовувати хіти, популярні серед підлітків.

Застереження! При проведенні занять необхідно дотримуватися ряд правил:

1. Після інтенсивного фізичного навантаження неприпустиме різке зупинка – це може призвести до запаморочення і навіть втрати свідомості до так званого гравітаційного шоку.
2. Неприпустимий різкий перехід від бігу до занять лежачи на підлозі – це може спричинити несприятливу реакцію організму в період швидкого росту, особливо у дітей зі слабкою фізичною підготовленістю, має відхилення у стані здоров'я, насамперед серцево-судинної системи.
3. Не рекомендується різко змінювати інтенсивність виконання та характер вправ – перехід має бути плавним. У зв'язку з цим після активних частин уроку слід виконувати так звану затримку: після стрибків та підскоків перейти до виконання базових кроків класичної аеробіки.

Основний зміст занять фітнесом з дітьми 10-13 років:

- класичної аеробіки
- кондиційна гімнастика різних груп м'язів.
- степ-аеробіка;
- фітбол;
- шоу програми та змагання;

- фітнес-програми;
- класична аеробіка
- танцювальна аеробіка для дівчаток
- степ-аеробіка
- східні види єдиноборств (сполучення з хореографій класичної аеробіки)
- черлідінг;
- стретчинг.

Базові навички фітнес-тренера дитячого фітнесу включають розробку програм групових занять з дітьми з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей та підлітків, організацію та проведення занять, здійснення педагогічного контролю в процесі занять, впровадження психолого-педагогічних підходів у роботі з дітьми, проявляючи творчість та креативність в діяльності. з урахуванням формату заняття та специфіки контингенту.

Для тренерів дитячого фітнесу важливо навчитися планувати, організовувати та проводити для дітей та підлітків заняття загальної фізичної підготовки, розвиваючої спрямованості чи спрямовані на корекцію постави, з використанням засобів спортивних, рухливих, рекреаційних ігор з урахуванням методичних принципів побудови занять, та їх відповідності віковим особливостям контингенту. Передовою функцією успішного тренера цього підрозділу є постійний пошук та впровадження педагогічних інновацій при організації занять та дозвілля дітей.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«Практикум з фітнесу»

для студентів 3 курсу на базі ПЗСО

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Пастушкова Н.А.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

2022

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 1. Складається з рухової підготовки (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні вправи	ІНДЗ	Підсумкове тестування	Всього
6 а	1	ЗМ1. Введення у дисципліну «Практикум з оздоровчого фітнесу»		30	10	100
		ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування	15			
	2	ЗМ 3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.	15			
		ЗМ4. Набуття базових навиків персонального тренера тренажерного залу.				
		ЗМ 5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренування	15			
		ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло»	15			
		ЗМ 7. Набуття навиків тренера з дитячого та підліткового фітнесу.				
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Першою складовою оцінювання практичних навиків у проведенні заняття з оздоровчого фітнесу за вибором програм аеробного /силового/ функціонального /ментального спрямування. Контрольне оцінювання практичних навиків відбувається приймаються на 4 та 9 тижні у 6 а семестрі (3 курс) (див. табл. 2).

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Практикум з фітнесу»

Таблиця 2 Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

3 курс																	
Змістовий модуль	Контрольне оцінювання	Бали															
		60															
		15				15				15				15			
		5	10	12	15	5	10	12	15	5	10	12	15	5	10	12	15
ЗМ2. Набуття базових навиків тренера групових програм аеробного спрямування	Викладання орієнтовного комплексу з базової аеробіки	Комплекс 1															
ЗМ3. Набуття навиків тренера групових фітнес програм силової спрямованості.	Викладання орієнтовного з силового фітнесу.					Комплекс 2											
ЗМ5. Набуття навиків тренера групових фітнес програм з функціонального тренування	Викладання орієнтовного з функціонального тренування									Комплекс 3							
ЗМ 6. Набуття навиків тренера ментального фітнесу «Розумне тіло»	Викладання орієнтовного з пілатесу.													Комплекс 4			

Критерії оцінювання базових навичок у викладання орієнтованого комплексу з фітнесу

	Базові навички та практичні вміння	Бали
1	Навик роботи з музикою	2
2	Навик технічного виконання базових рухів	2
3	Навик вербального/візуального командування, рахунку	2
4	Навик складання комбінацій базових вправ та їх модифікацій	2
5	Навик варіювання інтенсивності та дозування навантаження	2
6	Навик викладання комплексу, проведення комплексу	2
7	Методи проведення заняття	2
8	Організація групи	1
Технічно правильне та повне викладання комплексу вправ Студент на високому рівні володіє базовими навичками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє досконале виконання рухів під музичний супровід, узгодженність рухів з темпом, ритмом відповідно музикальним квадратам, демонстрація правильної техніки рухів без помилок, впевненість і чітке управління групою, в повній мірі володіє навичками вербального/візуального командування, чіткій підрахунок, досконале		13-15

володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, досконало знає та використовує термінологію, демонструє творчий навик складання комбінацій, та вміло використовує специфічні методи проведення заняття, застосовує варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює ЧСС у групі, відмінно презентує викладання комплексу, досконало володіє методикою проведення заняття з фітнесу.	
Виконання комплексу вправ з незначними помилками Студент на достатньому рівні володіє базовими навиками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє добре виконання рухів під музичний супровід, але відбуваються невеликі паузи рухів або незначні помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам музичного супровіду, демонстрація в цілому правильної техніки рухів з незначними помилками, впевненість і чітке управління групою, добре володіє навиками вербального/візуального командування, чіткій підрахунок, добре володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, добре знає та використовує термінологію, добре демонструє навик складання комбінацій, та добре використовує базові методи проведення заняття, варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, добре презентує викладання комплексу з незначними помилками, добре володіє методикою проведення заняття з фітнесу.	10-12
Неповне виконання комплексу вправ з помилками в техніці виконання Студент на середньому рівні володіє базовими навиками у проведенні заняття з фітнесу: демонструє виконання рухів під музичний супровід, але відбуваються паузи у виконанні рухів під музичний супровід або помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам музичного супровіду, демонстрація в цілому правильної техніки рухів з незначними помилками, недостатня впевненість і нечітке управління групою, на задовільному рівні володіє навиками вербального/візуального командування, нечіткій підрахунок, задовільне володіння специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, допускаються помилки або неточність жестів, не в достатній мірі знає та використовує термінологію, припускає помилки у термінології, демонструє навик складання простих базових комбінацій, та недостатньо використовує методи проведення заняття, володіє основами варіювання інтенсивності та дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, задовільно презентує викладання комплексу з незначними помилками, задовільно володіє методикою проведення заняття з фітнесу.	6-10
Виконання вправ з грубими помилками та/або не володінням комплексом вправ. Студент на низькому рівні володіє базовими навиками проведення заняття з фітнесу: демонструє виконання рухів не під музичний супровід, відбуваються великі паузи у виконанні рухів під музичний супровід або значні помилки узгодженості темпу, ритму відповідно музикальним квадратам, в цілому рухи виконуються не під музичний супровід, демонстрація техніки рухів з значними помилками, невпевненість і нечітке управління групою, не володіє навиками вербального/візуального командування, не ведеться підрахунок, незадовільно володіє специфічними інтернаціональними жестами з фітнесу та вербального управління групою, допускаються помилки або неточні жести, слабо використовує термінологію, припускає помилки у термінології, демонструє фрагменти складання простих базових комбінацій, та недостатньо використовує методи проведення заняття, викликає складність у варіюванні інтенсивності але знає	1-5

основи дозування навантаження, контролює навантаження та ЧСС у групі, незадовільно презентує викладання комплексу з незначними помилками, задовільно володіє методикою проведення заняття з фітнесу, Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології часто допускаються помилки.	
Проведення комплексу з базової аеробіки не відбулось ,у студента викликає труднощі у проведенні комплексу та пр.	0

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.
9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.
10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.
11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.
12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Таблиця 3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
---	-----------------	-----	----------	----

1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995-2021	1985-1994	1960-1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

Тематика ІНДЗ

1. Історичні віхи розвитку фітнесу.
2. Професійна майстерність тренера з фітнесу та основні вимоги до професійної компетентності фітнес-тренера.
3. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування..
4. Характеристика фітнес-програм силового спрямування.
5. Характеристика фітнес-програм функціонального спрямування.
6. Характеристика комбінованих фітнес-програм .

7. Характеристика програм ментального фітнесу.
8. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для початківців
9. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу
10. Основний інвентар для групових занять з фітнесу.
11. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
12. Методичні основи проведення занять з фітнесу.
13. Принципи складання тренувальних програм для чоловіків і жінок в тренажерному залі.
14. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
15. Оздоровче тренування в тренажерному залі..
16. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять з дитячого та підліткового фітнесу.
18. Види програм дитячого та підліткового фітнесу та методики проведення занять.
19. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
20. Навички роботи з музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Взаємозв'язок музики та рухів.
21. Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Організація змагань з різних видів фітнесу
22. Інструментальні способи вимірювання параметрів і композиції тіла. Формули розрахунку обміну речовин з урахуванням антропометрії.
23. Дієтологія у фітнесі. Закони адекватного харчування
24. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
25. Сучасні вимоги до фахової підготовки тренерів з фітнесу в *Україні*.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на

12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;
 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;
 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;
 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

Рекомендована література

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьев В. Г. Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес / Арефьев В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 5. – С. 34–38.
3. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / Атамась О. А. // Вісник Запорізького нац. ун-ту : [зб. наук. пр.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2012. – № 2(8). – С. 5–13. Миргород Д.А. // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
4. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 14–16.
5. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
6. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61
7. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
8. Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
11. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы /С. В. Колесникова – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

- 13.Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів:методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. – Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 48 с.
- 14.Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. – Київ: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с.
- 15.Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
- 16.Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалівВсеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ :Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
- 17.Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
- 18.Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок /Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239–243.
- 19.Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делавье – М.: Рипол Классик., 2007. – 540 с.
- 20.Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
- 21.Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2011. – № 5. – С. 107–110.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://academy.smartfitness.com.ua>
2. <https://www.uastandart.fitness/profesiini-standarty>
3. Інтернет резурц: <https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhneniya-i-programma-trenirovok.html>.