

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кафедра гімнастики*

Петрина Л.А.

**ОЗДОРОВЧО – ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА ( УРОК ) З  
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Оздоровчий фітнес”**

лекція для студентів III – курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“Затверджено”  
на засіданні кафедри  
гімнастики

Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

**ЛЬВІВ – 2018**

Мета: Ознайомити з особливостями складання оздоровчо-тренувальних програм.

Задачі:

1. Розкрити побудову оздоровчо-тренувальних програм уроку з ОФ
2. Розглянути структуру, класифікацію та зміст уроку з ОФ.
3. Розглянути значення музичного супроводу на заняттях з ОФ.

## **ПЛАН**

1. Вступ
2. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм уроку з оздоровчого фітнесу.
3. Загальна структура, класифікація та зміст уроку з оздоровчого фітнесу.
4. Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.
5. Література.

### **ТЕХНІЧНА ОСНАЩЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯ:**

Відеоматеріали.

Форма контролю: опитування.

### **Література**

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). // Материали семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюзн.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.

3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.:Молоддь, 1986. - 152с.
4. Булгакова Н.Ж. Обоснование занятий аква-аэробикой// Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века" Москва 24-25ноября, 1994г. -С.15-17.
5. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19
6. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР.1990.-34с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
8. Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
9. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякитченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
- 10.Мякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Максимова Е.Д., Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика.1999, № 2. С. 2-11.
- 11.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
- 12.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
- 13.Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.
- 14.Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской

работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.

15. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 – 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.

16. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.

17. Aerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.

Cooper K.H. New aerobics for women. USA, Bantam books, 1988.- 224.

## ПЛАН

6. Вступ
7. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм уроку з оздоровчого фітнесу.
8. Загальна структура, класифікація та зміст уроку з оздоровчого фітнесу.
9. Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.
10. Література.

## Вступ

Значення фізичної активності у житті людини з'ясовано давно. « Ніщо так не виснажує та не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність», - говорив Аристотель. У мудромому вислові Авіцени сказано, що « людина, яка помірно та послідовно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування».

Фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, покращують діяльність серцево - судинної системи, зберігають рухливість суглобів і еластичність зв'язок, стимулюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань, протидіють негативним явищам гіпокінезії.

Фітнес відкриває великі можливості для цілеспрямованого впливу на всі системи організму людини за допомогою спеціальних вправ різної інтенсивності і тривалості. Система занять у цілому супроводжується елементами танцю; сучасною музикою; позитивними емоціями; святковим настроєм, тобто всім тим, що приваблює людей. Заняття можна проводити в спортивних залах, в домашніх умовах, на відкритому повітрі, під керівництвом інструктора чи самостійно з використанням сучасної аудіо- та відеотехніки.

За допомогою фітнесу забезпечується ефективна організація вільного часу і дозвілля населення, відкриваються можливості для спілкування, що сприяє соціальній самореалізації особистості. У процесі систематичних занять фітнесом реалізуються ідеї здорового способу життя.

## **1. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм (уроку) з оздоровчого фітнесу.**

Заняття з оздоровчого фітнесу проводяться у формі уроку. Перевага урочної форми проведення занять заключається в тому, що навчальний процес очолює інструктор – викладач, який забезпечує вирішення поставлених завдань та максимальну продуктивність занять.

При розробці тренувальних програм, перш за все, потрібно визначити мету, продумати спрямованість і зміст занять, на різні по тривалості цикли (рік, півріччя, квартал, місяць, заняття). На заняттях з оздоровчого фітнесу вирішуються три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі, освітні) [3,11]. Об'єм засобів ( зміст та види рухів), що використовуються у конкретному уроці для вирішення цих завдань, залежить від основної мети і контингенту тих, що займаються.

Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програми передбачає наступне:

- вибір виду оздоровчих занять з урахуванням побажань тих, що займаються і рівня їх підготовленості;
- вибір музичного супроводу з певною кількістю ритмічних ударів за хвилину для кожної вправи;
- запис фонограми для всього уроку;
- конструювання вправ і хореографічних з'єднань для різних частин уроку;
- розподіл протягом уроку різних по навантаженню вправ та з'єднань;
- розучування тренером розробленої програми ( самотренування);
- вивчення розробленої програмиз тими що займаються;
- контроль за навантаженням на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Існує два типи конструювання програм та проведення уроків з оздоровчого фітнесу – довільний (фрістайл) та структурний (хореографічний).

Довільний метод конструювання програм використовується під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, використовуються імпровізація у рухах та комбінаціях простих кроків, які повторюються під час визначеного танцювального фрагменту. При використанні фрістайлу музичний супровід, зміст уроку, а також методи навчання відрізняються в кожному наступному уроці [2,18].

У структурному методі конструювання програм оздоровчого фітнесу здійснюється заздалегідь, при цьому використовують спеціально розроблені або підготовлені фонограми та розроблені хореографічні комбінації, що складаються з різних аеробних кроків, які повторюються у зв'язках вправ у визначеній послідовності із заданою кількістю рухів у відповідності до музичного супроводу. Такі стандартизовані програми повторюються в подовж певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань [2,7].

При визначенні переваг одного методу складання програм над іншим спеціалісти не мають одностайної думки. Одні автори вважають, що спонтанність фрістайлу, визначає вибір для уроку найбільш простих рухів, що призводить до його одноманітності. Крім того, на такому уроці ті, що займаються знаходяться у постійному очікуванні наступної незнайомої вправи, а не вже відому їх послідовність, що знижує ефективність заняття. На думку Лорна Френсіса, даний варіант проведення уроку не потребує спеціальної підготовки інструктора – викладача і більш характерним є для спеціалістів – початківців. Інші автори відзначають, що елемент несподіваності, який характерний для фрістайлу, є більш привабливим для більш підготовлених людей з високим рівнем координації. А введення

творчого компоненту в урок з використанням імпровізації на задану рухову тему вимагає високого рівня кваліфікації, музичної і рухової підготовки інструктора.

І все ж таки уроки, які проводять на основі структурної програми можуть бути більш складними та ефективними для тих, хто займається. Перевагою цього методу є те, що після вивчення вправ ті, хто займаються більш впевнено виконують танцювальні комбінації в різних з'єднаннях, можуть в процесі уроку переходити на різну техніку та інтенсивність рухів. Цей варіант проведення занять привабливий для більшості тих, хто займається, так як вони отримують можливість оцінити свої досягнення та підвищити рівень тренуваності. Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки інструктора – викладача.

## **2. Загальна структура, класифікація та зміст уроку з оздоровчого фітнесу.**

У загальноприйнятій урочній формі заняття виділяють три частини: підготовчу, основну, заключну. В кожній частині уроку можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, котрі дозволяють вирішити окремі завдання [3,12].

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, які забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень.
2. Збільшення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження та посилення кровопостачання до м'язів.
4. Збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині уроку необхідно досягти:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня “цільової зони”.

2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).
3. Збільшення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

В заключній частині уроку використовуються вправи, які дозволяють:

1. Поступово знизити обмінні процеси в організмі.
2. Понизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до норми.

Спеціалісти [1, 2, 7] стверджують, що кожна із частин уроку з оздоровчого фітнесу специфічна, розрізняється фізіологічним напрямком, змістом і технікою вправ, а також величиною та прийомами регулювання навантаження. Цікаві дані про фізіологічні механізми, які задіяні при виконанні вправ з різною інтенсивністю м'язової роботи під час тренувань у фітнесі, які запропоновані групою авторів міжнародних курсів по підготовці інструкторів SAS – Sport Aerobics System (Е.Б. Мякінченко, М.П. Івлєв, М.П. Шестаков та ін., 1999). Нові дані, які приведені авторським колективом, не заперечують існуючих рекомендацій по структурі і змісту уроку з оздоровчого фітнесу, але дозволяють по-новому подивитися на “фізіологічну вартість” його окремих частин та заняття в цілому.

Загальна структура уроку з оздоровчого фітнесу може мати різні варіанти в поєднанні та тривалості, як окремих частин, так і всього заняття. В так званому стандартному класі (тренувальному занятті) рекомендується загальна тривалість уроку від 45 до 60 хвилин. В окремих типах уроків може бути відсутня силова серія вправ та за рахунок неї збільшуватися аеробна частина. Для початківців рекомендують збільшувати розминку та силову партерну частину уроку, при цьому зменшується аеробна (“аеробний пік”).

В теорії оздоровчої фізичної культури ще недостатньо наукового обґрунтовані рекомендації стосовно інтенсивності навантаження, яка залежить від варіантів техніки рухів для різних частин уроку. Потрібно з обережністю ставитись до збільшення компонентів тренувального режиму на

заняттях (частоти та тривалості занять, інтенсивності навантаження). При збільшенні одного з компонентів виникає необхідність тимчасового коректування в одному або у двох лишившихся компонентах. Варіанти побудови занять різної цільової спрямованості були запропоновані Андреев К.Б. (1996 р.). Слід відмітити, що запропонована класифікація уроків та уточнення їх змісту є одним з варіантів спортивно-прикладної підготовки.

Таблиця 2.1.

### Типи та зміст уроку

Тип уроку	Частини уроку	Тривалість	Заплановане ЧСС
Навчальний	Урок: Розминка Стретчинг Аеробна Заминка	30-40 хвилин 2-5 3-4 12-25 2-5	110-150 уд\хв. 90-120 110-90 130-150 90-100
Силовий	Урок: Розминка Стретчинг Фітнес Заминка	35-40 2-5 3-4 15-20 2-5	110-150 90-120 100-150 90-130 80-90
Ударний	Урок: Розминка Стретчинг Аеробна “Аеробний пік” аеробна Заминка	30-40 2-5 3-4 10-15 10-15 2-5	150-190 90-120 110-90 130-150 160-200 до 110
Танцювальний	Урок: Розминка Танцювальна Заминка	15-20 2-5 7-12 2-5	До 110 90-120 140-180 до 110

Знання структури уроку та наявність у тренера програми занять не гарантує досягнення оздоровчого ефекту у тих, що займаються. Суттєве значення мають знання та методичні вміння тренера. Рівень його професійної підготовки проявляється і у вмінні планувати навчання, регулювати фізичне навантаження, як у кожному окремому занятті, так і в системі занять. В оздоровчій роботі широко використовуються групові (рекомендується комплектувати групи з розрахунком віку та рівня підготовки тих, хто займаються) та індивідуальні заняття з оздоровчого фітнесу. На теперішній час достатньо широко застосовується так званий “персональний тренінг” (заняття малих груп: 1-2 людини під керівництвом тренера) чи самостійне заняття (під відео програму). Ефективність самостійних занять залежить від наявності знань і попереднього тренувального досвіду, який отриманий під керівництвом професійного тренера [3,4,8].

Групові заняття відрізняються більшою різноманітністю, яка досягається за рахунок зміни прийомів організації та проведення. Діяльність тих, хто займається на роках з фітнесу може бути організована по різному навіть при використанні однієї тієї ж оздоровчої програми. Можна приміняти фронтальний (всі ті хто займаються одночасно виконують вправи), індивідуальний (самостійне виконання завдання під керівництвом тренера) чи коловий спосіб (виконання вправ на “станціях” з різною цільовою направленістю в складі невеликої групи). В останній час широке розповсюдження отримали різні авторські програми силового та танцювального колового фітнесу [2, 4, 5, 6, ].

### **3. Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу.**

Музика, яка використовується на заняттях, є саме тою ланкою, від якості якої залежить ефективність та привабливість аеробіки для тих, хто

займається [2,4]. При проведенні занять широко використовується сучасна музика під яку виконують рухи танцювального характеру, які відповідають стилю музики. Це визначає необхідність спеціальної підготовки тренера. Від вміння тренера проводити різні види вправ під музичний супровід, збагачувати уроки естетичним змістом, звертати увагу тих, хто займається на виразність, точність та красу рухів у деякій мірі залежить ефективність занять [1, 2].

Слід відмітити, що у деяких оздоровчих заняттях музика використовується, як фон для зняття монотонності від однотипних рухів. (атлетична гімнастика, каланетика, стретчінг). В інших – музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер та керує темпом рухів (аеробіка, шейпінг, фітнес та ін.) [3,9].

Заняття з музичним супроводом мають і більше оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займаються. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що збільшує вплив на організм, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку. Музика може бути використана як фактор навчання, так як рухи легше запам'ятовуються [3,7].

Серед багатьох показників, які визначають кваліфікацію спеціаліста, в першу чергу потрібно виділити музикально-рухові вміння, які використовуються при проведенні занять.

Вимоги до музикальної підготовленості тренера [3,7].

1. Вміння проводити вправи у відповідності з музикою:
  - вчасно подавати команди та спеціальні жести для початку – закінчення вправ;
  - проводити вправи у відповідності до побудови музики;

- проводити ритмічний підрахунок у відповідності з метром та розміром музики;
2. Вміння складати вправи у відповідності з “музичним квадратом”
  3. Вміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних поєднаннях
  4. Вміння підбирати музику до окремих вправ, учбових комбінацій, танцювальних зв'язок, етюдів і ін..
  5. Вміння складати вправи на задану музику у відповідності до змісту, форми, ритму музики.
  6. Вміння складати фонограми для різних комплексів вправ, а також для змагальних програм.

Для правильного складання фонограми, а також побудови вправи у відповідності з музикою та розподілу навантаження на заняття необхідно враховувати взаємозв'язок кількості рухів та кількості музичних акцентів в одну хвилину [2,10].

В залежності від змісту та спрямованості уроку аеробіки тренер повинен вміти підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм. При виборі пісенного матеріалу щоб уникнути можливих помилок, необхідно уважно прослухати текст. Слід пам'ятати, що музика та пісні, які використовуються в оздоровчих заняттях повинні мати позитивне емоційне забарвлення.

Практичний досвід проведення занять з музичним супроводом показує, що найбільш вдалими, який забезпечує зв'язок рухів з темпом музики є рекомендації представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Темп музики та руху на уроці аеробіки**

Темп музики	Кількість муз. акц \ хв.	Частина уроку	Вправи
Повільний	40-60	“Остання заминка”- зниження навантаження в кінці уроку	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний	60-90	“Розминка – друга частина”, “заминка” після аеробної частини,	Вправи на гнучкість (стрейчінг), варіанти ходьби, рухів руками, нахили тулуба, силові вправи з утриманням пози
Середній	90-120	Аеробна частина – низка інтенсивність, вправи на силу, “заминка” після високо – інтенсивного навантаження	Базові аеробні кроки випади нахили, махи, силові вправи
Вище середнього	120-130	Аеробна частина танцювальної спрямованості	Хореографічні з’єднання базових аеробних кроків та танцювальних рухів (твіст, самба, ча-ча-ча).
Високий (швидкий)	130-160	Аеробна частина високої інтенсивності	Ходьба, біг, стрибки, невисокі махи, хореографічні з’єднання базових аеробних кроків та танцювальних рухів (хіп-хоп, рок-н-ролл)