

**ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІТНЕСІ**

**Міністерство освіти і науки України
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІТНЕСІ
Практичний посібник для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Харків
2023

УДК 378.016:796.411(076.5)**О-46****Укладачі:**

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Фоменко О. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Сичов Д. В. – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Отравенко О.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;

Бойченко А.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

О-46 Оздоровчі технології у фітнесі: практ. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт./ уклад.: О. М. Школа, О.В. Фоменко, Д.В. Сичов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків: ХГПА, 2023. – 90 с.

У практичному посібнику розглянута авторська програма «Фітнес-мікс», яка розрахована для студентів педагогічних ЗВО, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з різних напрямів фітнесу (фітнес-аеробіки, шейпінгу, пілатесу), що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних та психічних здібностей та покращить стан їх здоров'я. Впровадження авторської методики навчання можна використовувати в практичних заняттях з освітніх компонентів ОПП Фізична культура і спорт (фітнес).для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, а також у позааудиторній роботі.

Практичний посібник призначений для студентів і викладачів педагогічних закладів вищої освіти.

УДК 378.016:796.411(076.5)

@ ХГПА, 2023

@ Школа О.М., 2023

@ Фоменко О.В., 2023

@ Сичов Д.В., 2023

ЗМІСТ

Передмова	4
РОЗДІЛ 1. Методика використання оздоровчих технологій у фітнесі.....	8
РОЗДІЛ 2. Мета та завдання авторської програми «Фітнес-мікс».....	9
РОЗДІЛ 3. Методичні особливості навчання фітнес-вправам	15
3.1. Фітнес-аеробіка.....	15
3.2. Шейпінг.....	20
3.3. Пілатес.....	26
РОЗДІЛ 4. Вибір вправ для фітнес-занять.....	42
РОЗДІЛ 5. Організація та проведення контролю.....	46
РОЗДІЛ 6. Рекомендації з педагогічної майстерності тренерам з фітнесу.....	48
РОЗДІЛ 7. Рекомендацій для студентів, які починають займатися за програмою «Фітнес-мікс».....	49
РОЗДІЛ 8. Психологічний комфорт на фітнес-заняттях	51
РОЗДІЛ 9. Принципи тренування за допомогою оздоровчих технологій у фітнесі.....	53
РОЗДІЛ 10. Складання комплексів фітнес-вправ	54
Післямова	58
Література	59
Додаток А. Положення про змагання з оздоровчої аеробіки.....	62

ПЕРЕДМОВА

У закладах вищої освіти України особливої актуальності набуває проблема покращення здоров'я студентської молоді – адже лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі виклики суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. А на думку багатьох вчених, особливу увагу слід приділяти підвищенню рівня здоров'я дівчат як майбутніх мам, фізичному стану студентів та його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Проблеми протиріч між досягнутим рівнем знань у галузі методики викладання фізичного виховання студентів в урочній та позаурочній формах і безперервним її вдосконаленням. Однак, враховуючи той факт, що у більшості закладів вищої освіти України простежується тенденція до скорочення аудиторних годин з фізичного виховання. Тому, на наш погляд, шляхом до розв'язання такої проблеми є розробка та впровадження відповідних методик навчання, які слід використовувати у позааудиторний час.

До особливостей організації навчальних занять окремими системами фізичних вправ слід віднести деякі обмеження в їх виборі. Справа в тому, що на обов'язкових заняттях з освітніх компонентів ОПП Фізична культура і спорт (фітнес) можуть використовуватися тільки ті системи (або елементи цих систем), які пов'язані з підвищеною руховою активністю. При заняттях окремими системами фізичних вправ, там де це можливо, не виключається й організація міні-змагань по окремих елементах, комбінаціям або вправам. Вони не тільки підвищують інтерес до занять, але і служать методом контролю за ефективністю навчальних занять.

Виникнення й розвиток різних оздоровчих систем фітнесу, поява різних його видів, зростання інтересу студентів до занять із використанням нових оздоровчих технологій приваблює дослідників до вивчення різнобічних

питань, пов'язаних із розвитком цього напрямку. Різноманітні системи гімнастики має на меті ефективно використати їх можливості у єдиному навчально-тренувальному процесі. Захоплення тим чи іншим видом проходить швидко, увага переноситься на інші аспекти підготовленості й компоненти здоров'я, що й створює додаткові проблеми для викладачів фізичного виховання та для інструкторів із фітнесу.

Серед студенток найбільшою популярністю користуються порівняно нові види гімнастики: фітнес-аеробіка, шейпінг, каланетика, пілатес, джаз-гімнастика і ін. (Жамардій В.О., 2022; Отравенко О.В., 2021; Школа О.М., 2022; Фоменко О.В., 2021 та ін.).

У науковій і науково-методичній літературі висвітлені лише деякі методичні особливості проведення занять фітнесом та їх вплив на організм тих, хто тренується, а удосконалення та розвиток програм позааудиторних занять з фітнесу в науково-методичній літературі висвітлена зовсім недостатньо. Також на цей час практично відсутні експериментально обґрунтовані методики щодо використання в процесі позааудиторних занять різних видів фітнесу студентів.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатой, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості.

Звідси потрібно введення в навчально-тренувальний процес з фітнесу спеціальної програми вправ на основі оздоровчих видів фітнесу для мотивації студентів до занять фізичними вправами, удосконалення рухових якостей та стану фізичної підготовленості в цілому з урахуванням їх індивідуального фізичного розвитку.

Одним з основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є фітнес. До складу якого входять багато видів, але ми виявили для розглядання фітнес-аеробіку, шейпінг та пілатес й назвали такі заняття «Фітнес-мікс».

Заняття цими видами фітнесу супроводжуються активними обмінними процесами, що відбуваються в організмі. Активні фізіологічні зміни відбуваються під час виконання аеробних фізичних навантажень. Аеробні навантаження – це фізичні вправи на витривалість, які виконуються в помірному темпі і потребують доступу значної кількості кисню впродовж певного часу.

Заняття фітнес-мікс не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки під час виконання її вправ обмінні процеси відбуваються у змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, вплив її на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Завдання фітнес-міксу визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести: розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності; підвищення рухової активності за браку часу, відведеного на рухову активність в режимі дня; виховання правильної постави; покращення психічного стану; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів.

Відмінною особливістю занять за даною програмою є акцент на вирішення наступних завдань:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Виховання правильної постави.
3. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
4. Профілактика захворювань.

5. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.

6. Підвищення працездатності та рухової активності.

7. Розвиток музикальності, почуття ритму.

8. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.

9. Підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, розвиток потреби у систематичних позааудиторних заняттях.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості.

Оздоровча технологія – це метод впливу на організм людини з метою збільшення ефективності оздоровчих заходів, що направлені на формування, зберігання та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному та фізичному аспектах. В нашій роботі оздоровча технологія – це певний алгоритм побудови комплексного заняття – фітнес-мікс, що містить оцінку загального стану фізичного розвитку та рівня фізичних здібностей студенток у поєднанні вправ з нетрадиційних видів гімнастики в певних сполученнях. Фітнес-мікс заснований на синтезі вправ фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу з використанням різних режимів аеробних навантажень у процесі позааудиторних занять.

Кожне заняття будується з акцентом на одне з цих напрямків, завдяки чому організм отримує навантаження на різні групи м'язів. Кожне заняття програми буде новим і незвичайним, а організм стане сильним, пластичним і, найголовніше, гармонійно розвиненим.

Іншими словами, фітнес-мікс – це спортивно-оздоровчий комплекс для студентів, завдяки якому вони можуть набути або підтримати хорошу фізичну форму, поліпшити самопочуття, використовуючи найсучасніші оздоровчі технології і програми в області фітнесу.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІТНЕСІ

У заняттях фітнес-мікс використовується комплекс різних засобів фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що впливають на організм студентів. Вони складались, видозмінювались упродовж декількох навчальних експериментальних років. На основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців та іншого кращі фахівці світу в цієї галузі створили вправи, які активно впливають на м'язи та суглоби всього тіла. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підскоки, різновиди ходьби, бігу, стрибків, бігові вправи, елементи сучасних танців, найпростіші елементи, акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, півшпагати та ін.), елементи хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом тощо), гімнастики йогів (окремі пози і положення тіла), а також інші види фізичних вправ. Таким чином, було вирішено ці вправи взяти за основу у складанні певних комплексів для позааудиторних занять зі студентами, щоб вони позитивно впливали на фізичний розвиток, фізичну та психічну підготовленість, успішність навчання у ЗВО та здоров'я в цілому.

Вправи фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу легко дозуються, цілеспрямовані за своїм впливом, прості у виконанні та доступні в навчанні.

Заняття фітнес-мікс обов'язково включає поєднані в серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, які виконуються у швидкому темпі. Такі включення значно підвищують навантаження і сприяють вихованню витривалості, гнучкості, координації. Поточковий метод виконання вправ, коли вправа або серія вправ виконуються одне за одним без перерви, сприяє підвищенню навантаження та інтенсивності занять. Заняття обов'язково проводиться під музичний супровід для підняття настрою студенток і емоційного фону самого заняття.

РОЗДІЛ 2

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ «ФІТНЕС-МІКС»

Розвиток сучасної соціальної життєдіяльності призвів до того, що рухова активність людей значно знизилась. Як наслідок, велика кількість українців живе та працює в стані гіподинамії, що негативно відображається на здоров'ї і функціональних можливостях організму. У той же час розвиток суспільства не можна уявити без висококваліфікованих спеціалістів-професіоналів, які володіють новим стилем мислення та діяльності, поєднують у собі високорозвинену культуру і ділову активність, впроваджують нові оздоровчі технології в свої заняття. У зв'язку з цим виняткової уваги набуває проблема формування цінностей фізичної культури студентської молоді.

Авторська програма «Фітнес-мікс» розрахована на студентів педагогічних ЗВО, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних та психічних здібностей та покращить стан їх здоров'я.

Основний зміст програми складається з практичних та самостійних занять, форм організації контролю за навчанням студентів.

Під час практичних занять розглядаються питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки виконання окремих вправ, рухів і танцювальних елементів, методики побудови занять з фітнесу, характеристика та призначення матеріально-технічного та організаційного забезпечення даної сфери діяльності. Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, підвищення рівня функціональних та рухових можливостей, виховання почуття «культури рухів», оволодіння уміннями й навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну й підсумкову інформацію про ступінь оволодіння вивченими практичними вміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів вправ нетрадиційних видів гімнастики для групових занять.

Самостійні заняття включають роботу з перегляду й аналізу відеоматеріалу; розробку серій вправ або комплексів з фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу, комбінованих занять з цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

Авторська програма розрахована на чотири роки навчання (I-IV курс), на кожному з яких послідовно розв'язуються певні задачі:

I – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого навчання,

II – основний етап навчання. Включає цільове ознайомлення студенток з новітніми технологіями в галузі нетрадиційних видів гімнастики;

III – заключний етап навчання. Включає визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграцію сучасних знань та досягнень у спортивній діяльності, розвитку фізичних здібностей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Авторська програма розподілена на IV рівні складності навчання (табл. 1). Складність визначається в опануванні студентками різних рухових завдань, а також різних методичних прийомів.

Метою програми є:

- формування необхідних знань, умінь та навичок з фітнес-міксу;
- формування у студенток сучасних оздоровчих форм масової фізичної культури та спортивно-танцювальних видів спорту вірної уяви про фітнес-аеробіку, шейпінг та пілатес, а також про оздоровчі напрямки спортивної хореографії;

- оволодіння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для самостійної діяльності;

- засвоєння практичного матеріалу з методики організації і проведення занять з фітнес-міксу;

- розвиток необхідних фізичних якостей студентів та оволодіння технікою виконання вправ різної спрямованості.

Завдання програми:

1. Методичні: вироблення умінь застосовувати набуті знання для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

2. Пізнавальні: прищеплення студентам навичок, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фітнесу.

3. Практичні: навчання практичним навичкам та вмінням.

Таблиця 1

Структура експериментальної програми «Фітнес-мікс»

№ Зм.	Зміст модулів	Практичні	Самостійні	Всього
1	2	3	4	5
І етап навчання: I - II семестр (122 год.)				
Модуль 1. Базова підготовка				
Зм 1. Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки				
	Історичні аспекти становлення і розвитку фітнесу. Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.		8	8
Зм 2. Попередній навчальний блок музично-рухової та організаційної підготовки				
	Елементарні основи музичної грамоти. Рухова активність, рухові режими. Загальна гімнастична термінологія. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчими видами гімнастики. Керування групою студентів під		12	12

	час занять. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять. (І рівень складності навчання руховим навичкам)			
Зм 3. Біологічні аспекти аеробіки				
	Вплив занять фітнесу на функціональні системи організму. Регулювання навантаження під час занять фітнес-аеробікою, шейпінгом та пілатесом. Розвиток фізичних якостей засобами цих видів.	12	4	16
Зм 4. Розвиток фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесом				
	Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності). Відвідування оздоровчих занять з різних видів гімнастики (класичний та силовий шейпінг, фітнес-аеробіка, пілатес на фітболах та без них.	36	32	68
Зм 5. Програма змагальної діяльності різних видів нетрадиційної гімнастики				
	Правила суддівства. Методика організації змагальної діяльності. Участь у змагальній діяльності. Фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес.	8	8	16
Зм 6. Контрольно-заліковий блок занять				
	Блок занять для проведення контролю знань студентів за I етап навчання. Орієнтування студентів до подальшого професійного навчання. Полегшений теоретичний і практичний блок тестів та завдань.	2		2
II етап навчання: III - IV семестр (132 год.) Модуль 2. Основний етап професійного навчання				
Зм 7. Музичний супровід занять з фітнесу				
	Основні поняття та властивості музичного твору. Поєднання рухів з музикою. Засоби музичної виразності, навички виразного руху.	10	4	14
Зм 8. Хореографія або танцювальна абетка				
	Класичний екзерсис біля опори та без неї. Методика розучування різних танцювальних елементів і застосування їх у програмі	10	16	26

	аеробних занять. (II рівень складності навчання руховим навичкам)			
Зм 9. Фітнес-мікс як вид фізкультурно-спортивної діяльності				
	Класифікація і характеристика напрямків фітнесу (спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка, пілатес, фітбол, класичний та силовий шейпінг); Вимоги щодо професійно-педагогічної майстерності фахівця. Характеристика та основи навчання рухових режимів.	30	30	60
Зм 10. Класифікація та техніка вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу				
	Класифікація рухових дій (ніг, рук). Техніка виконання рухових дій. Вимоги щодо постави тіла. Вихідні положення тіла. Аналіз заборонених вправ та їх практична заміна. Рухові дії, які застосовуються в інших видах оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка, танцювальна, силова та партерної частини занять). (III рівень складності навчання руховим навичкам)	10	2	12
Зм 11. Методичні особливості проведення занять з фітнесу				
	Зміст та методика побудови уроку. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками (методи, спрямовані на навчання вправам; хореографія; хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій). Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок.	4	4	8
Зм 12. Типи та структура занять				
	Типи занять. Структура занять. Підготовча, основна, заключна частина заняття. Побудова аеробного, анаеробного, партерного блоку занять. Особливості застосування засобів нетрадиційної гімнастики в окремих частинах, блоках заняття.	6	4	10
V - VI семестр (124 год.)				
Зм 13. Організація тренувального процесу				
	Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу.	2		2

	Контрольні випробування студентів. Принципи раціонального харчування. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві в практичній діяльності (культура спілкування, вимоги щодо етикету викладача, розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять).			
Зм 14. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками				
	Методика навчання вправам. Загальні принципи побудови хореографії. Побудова комбінацій та комплексів вправ. (IV рівень складності навчання)	32	40	72
Зм 15. Методичні особливості побудови програми занять за різними ознаками				
	За цільовою спрямованістю; за переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності; за функціональною направленістю; за ступенем інтенсивності навантаження.	30	20	50
III етап навчання: VII - VIII семестр (156 год.)				
	За віковими та статевими ознаками; за місцем та середовищем проведення занять; за кількісним складом; за наявністю технічного спорядження; Самостійно: за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою; за біомеханічною ознакою.	86	38	124
Модуль 3. Заклучний етап професійного навчання				
Зм 16. Контрольно-залікові заняття				
	Формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичок. Студенти виконують завдання з планування (плани-конспекти) та проведення позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики. Теоретичний і практичний блок тестів та завдань.	12	20	32
Всього		290	242	532

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВАМ

3.1. ФІТНЕС-АЕРОБІКА

Аеробіка – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що аеробіка є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури руху.

Оздоровча спрямованість занять досягається підбором загальноорозвиваючих гімнастичних вправ для різноманітних частин тіла, що виконуються багаторазово, поточним способом з інтенсивністю, що змінюється під ритмічну музику в різноманітному темпі. Загальноорозвиваючим вправам характерні простота і доступність, можливість легко регулювати фізичне навантаження шляхом підбору вправ, кількості їх повторень і швидкості виконання, шляхом застосування різноманітних кінцевих і вихідних положень, а також можливість варіювання різноманітних методик проведення залежно від поставлених завдань. Вся різноманітність вправ класифікується наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Загальноорозвивальні вправи можуть бути спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей гнучкості, витривалості, сили, швидкості, що необхідно для загального фізичного розвитку, і сприяють швидкому оволодінню різноманітними руховими навичками і формуванню культури рухів.

Основними засобами фітнес-аеробіки є музика і вправи, які включають загальнорозвиваючі елементи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші.

Для кожного заняття треба: урахувати мету і завдання, рівень фізичної підготовки, взаємозв'язок з іншими розділами; розробити контрольні блоки вправ і вимоги для визначення успішності з розділу фітнес-аеробіки; визначити тривалість частин заняття при три-частинній загальноприйнятій структурі.

Загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнес-аеробіки.

1. Готуючись до проведення заняття викладач повинен, по-перше, визначити тривалість частин заняття, розділити цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.

в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач повинен підібрати відповідну музику й записати її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку добрати музику, а потім провести умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи

відповідно до ритму, темпу, характеру музики. При доборі музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвивальні вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі. В основній частині заняття використовують сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття.

У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи.

Серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Поступово кількість м'язових груп збільшується: рухи руками в грудному відділі хребта, невеликі нахили, напівприсіди у тазостегнових суглобах. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. В цій частині виконуються різні види нахилів, вправи з приставками та переходами у різні вихідні положення, тобто вже з більшою амплітудою. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. Послідовність рухів, які

виконуються стоячи, в основній частині така, що передбачає підбір вправ від верхнього плечового пояса до нижнього, або від периферії до центру. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму.

До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження. Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на емоційну сферу займаючихся. Після інтенсивних бігових вправ роблять паузу, вправи на розслаблення.

Виконання танцювальних блоків на початкових етапах ускладнюється їх координаційною складністю, тому танцювальні рухи спочатку розучуються без музики. У третій серії вправ у вихідному положенні сидячи й лежачі (партерна частина) між біговою і партерною серіями є 1-3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.

Вправи в серії партерного характеру загалом спрямовані на розвиток сили м'язів, гнучкості суглобів, тому більшість з них виконується із кількістю повторів «до відмови». Завдяки специфіці вихідних положень забезпечується висока вибірковість впливу на окремі групи м'язів і зв'язок. Силові вправи змінюються вправами на гнучкість, навантаження чергується на м'язи-антагоністи і м'язи-синергісти.

До заключної частини заняття фітнес-аеробіки входять вправи на розслаблення, елементи аутотренінгу, дихальної гімнастики. Для контролю й оцінки комплексу умовно поділяються на блоки.

У фітнес-аеробіці застосовується безліч усіляких фізичних вправ. Як уже відомо, рухова навичка формується на базі раніше вивченої рухової дії. У кожному новому русі маються елементи уже відомого руху. Особливістю вправ цього виду нетрадиційної гімнастики є часте повторення вихідних і кінцевих положень. В аеробіці важливо опанувати вправами, що відрізняються по характеру виконання (плавно, різко, напружено, ритмічно).

Займатися фітнес-аеробікою можна в групі і самотійно. Групові заняття мобілізують на виконання вправ у повну силу, змушують більше намагатися, “викладатися”, і, крім того, ще доставляють радість спілкування. Самостійні заняття, звичайно, вимагають великих вольових зусиль, внутрішньої дисципліни, потрібно змусити себе регулярно проробляти комплекс. При самотійних заняттях необхідно дотримувати правильну послідовність вправ, дозування, засновану на контролі над частотою серцево-судинних скорочень і самоконтролі за якістю виконання.

При самотійному розучуванні вправ студенткам рекомендується дотримуватися наступної послідовності:

1. Розібрати опис вправи та методичні вказівки по техніці виконання.
2. Вивчити рух по малюнку або відеозапису.
3. Знову прочитати опис. При цьому, заглядаючи в книжку, постаратися відтворити вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні і кінцеві положення, без музичного супроводу.
4. Зробити вправи кілька разів самотійно.
5. Спробувати виконати вправи під музику в повільному темпі, через такт, а потім на кожен такт.

У заняттях з нетрадиційних видів гімнастики всі ці рекомендації повинні виконуватися в кожную сторону. Комплекс розучується і запам'ятовується вроздріб і по серіям. Дуже важливо закріпити послідовність виконання вправ. Тільки після цього можна виконувати вправи без пауз, потоковим способом, адже в цьому і полягає зміст комплексу з фітнес-аеробіки.

Спочатку потрібно вивчити 3-4 вправи, думкою повторити їх, а потім повторити їх у половини сили, а вслід у повну силу під музику. Поступово буде тренуватися не тільки тіло, але і рухова пам'ять, послідовність вправ буде запам'ятовуватися легше.

Фітнес-аеробіка гарна тим, що для неї не треба ніяких складних пристосувань.

Систематичний контроль і самоконтроль за настроєм, самопочуттям, сном, працездатністю, вагою, станом здоров'я дозволяють регулювати обсяг і інтенсивність навантаження. Щоб не нашкодити здоров'ю в процесі самостійних занять, необхідно здійснювати педагогічний і медичний контроль. Педагогічний контроль здійснюється по якості і кількості виконаних вправ, міміці, погодженості з музикою, по соматичним і вегетативним реакціям (порушення координації, постави, збліднення, посилене потовиділення). Медичний контроль – по самопочуттю, пульсу, вазі, ритму подиху і т.д. Для цього доцільно вісти щоденник самоконтролю.

Заняття фітнес-аеробікою сприяють поліпшенню самопочуття, усуненню нервозності, підвищенню працездатності. Особливо добродійні заняття при стомленні, неврозі, нервово-судинній дистонії, гіпотонії, порушенні травлення, дефектах фігури.

3.2. ШЕЙПІНГ

Шейпінг – це один із нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, який був створений в Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає жінок до занять. Шейпінг узяв усе найкраще з того й іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві «запаси», а з атлетизму – можливість впливати на локальні групи м'язів.

Класичний шейпінг – це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності. Саме класичним шейпінгом займаються студентки в нашому дослідженні.

У порівнянні з іншими видами оздоровчої гімнастики шейпінг має ряд відмінних особливостей:

1. Для оцінки вихідних даних фізичного розвитку займаючихся використовується медичне і антропометричне тестування, що дозволяє визначити функціональні можливості, дати об'єктивно-суб'єктивну оцінку фігури і вибрати відповідну програму для тренування;

2. Вся система занять шейпінгом забезпечується наявністю комп'ютерних технологій, починаючи з діагностики стану займаючогося і визначенням його готовності до занять;

3. Невід'ємним атрибутом занять шейпінгом є відеомоніторинг. Відтворення відеопрограм забезпечує музичне оформлення занять, підвищує самостійність;

4. Позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується у відповідності зі ступенем рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

Для шейпінгу характерний індивідуальний підхід в організації занять. Він проявляється: в оцінці загального рівня здоров'я, генетичної схильності розвитку, функціонального стану і можливостей серцево-судинної та дихальної систем; визначенні тканинного складу тіла (жирової підшкірної прошарки); підборі індивідуального раціону і режиму харчування та стилю поведінки.

На підставі діагностики за складом тіла, рівню загального розвитку і особливостей стану різних ланок тіла, а також зовнішніх показників – встановлюється конституційний тип розвитку, ступінь відхилення від шейпінг-моделі і проводиться вибір відповідного способу тренування.

Зміст практичного заняття шейпінгом включає кілька розминочних вправ (12-14) та 11 блоків (серій) основних вправ, що зачіпають ту чи іншу ланку тіла. При цьому акценти впливу від фізичних вправ визначають чотири області:

1. Стегно: м'язи згиначі і розгиначі, приводя і відводять;
2. Тазова область: сідничні м'язи;
3. Тулуб: м'язи живота, спини, плечового пояса;
4. Гомілка: литкові м'язи, гомілкові.

Характер вправ визначається спокійним темпом, середньою напруженістю, великою амплітудою і значними повтореннями. Вправи виконуються в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах і т.д.), зі зміною вихідних положень після серії рухів.

Середня тривалість занять класичним шейпінгом триває в межах 60 хв. При цьому можна виділити розминку (4-5 хв.) основну і заключну частини (3-4 хв.). Регулярні дворазові заняття на тиждень протягом року припускають відчутні, оцінювані і довготривалі зміни складу тіла і зовнішніх ознак статури.

Навчальні заняття з шейпінгу проводяться за попередньо розробленою системою. Комплекс вправ складається відповідно до поставлених завдань і складається з традиційних частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина комплексу – це своєрідна розминка перед основною частиною. Завдання підготовчої частини – активізувати організм, підготувати його до виконання основної роботи. Тому вправи не повинні бути важкими (з точки зору енергетичних витрат), але емоційно забарвленими. Не тільки підготовка організму до основної роботи, але і вдосконалення

координаційних, швидкісних і швидкісно-силових якостей. Вправи виконуються динамічно, і не тільки на місці, а й із просуванням у різних напрямках. Вся підготовча частина комплексу насичена різноманітними рухами в ритмі музики.

Основна частина складається з більш складних вправ, які виконуються з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, лежачи, нахили, повороти, присідання, перекати стоячи на лопатках і т.д. В основній частині комплексу виконується велика кількість вправ, що носять і аеробний характер – вправи, що стимулюють серцево-судинну і дихальну системи.

Головне завдання основної частини комплексу – надати тренувальних дій на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи. Виконуючи вправи з різною амплітудою, швидкістю та в різних напрямках, в роботу залучаються великі м'язи. Необхідно в основній частині комплексу передбачити наявність кількох «піків» навантаження залежно від поставлених завдань, умови фізичної підготовленості та контингенту що займаються. Їх може бути від 2-х до 5-ти в одному занятті. В основному, «піки» навантаження досягаються за рахунок виконання вправ «аеробного» характеру.

Заключна частина комплексу складається, в основному, з дихальних вправ і вправ на розслаблення. Задача заключної частині – вивести організм зі стану підвищеної рухової активності у відносно спокійний стан.

Рекомендоване навантаження за частотою серцевих скорочень при виконанні вправ:

- Підготовча – 120-140 уд/хв, при виконанні бігу, стрибкових вправ – 150-170 уд/хв;
- Основна частина – 150-160 уд/хв, при виконанні стрибкових танцювальних вправ – 160-190 уд/хв;
- Заключна частина – 90-110 уд/хв.

Орієнтовна програма занять для студенток на місяць:

1. На першому занятті розповісти студенткам про систему шейпінгу, провести тестування, антропометричні вимірювання, визначитися з калорійністю добового режиму.

2. На другому занятті вивчити перші п'ять вправ вступної частини роздільним способом без музики. Потім виконати ці вправи з музичним супроводом. Те ж саме виконати з вправами 6-10. Закінчити заняття біговими, стрибковими, танцювальними вправами.

Якщо погано йде процес навчання, необхідно виконати вправи в більш повільному темпі, з фіксацією окремих положень тіла. Під музику вправи виконувати через рахунок, тобто в два рази повільніше.

3. На третьому занятті повторити без музики вправи вступній частині роздільним способом, акцентувати увагу на найбільш складних рухах. Те ж виконати під музику потоковим способом. Виконати бігові, стрибкові, танцювальні вправи і після вправ на розслаблення одну з «ударних» серій.

4. На четвертому занятті повторити першу половину, потім другу половину вступної частини потоковим способом. Виконати всю розминку і дві «ударні» серії основної частини під музику.

5. На п'ятому занятті повторити найбільш складні вправи вступній частині потоковим способом. Виконати вступну частину і три «ударні» серії основної частини під музику.

6. На шостому занятті виконати вступну частину й усю основну частину під музику.

7. На сьомому занятті починається індивідуальна робота за заздалегідь складеними шейпінг-програмами, при скороченні запланованої кількості підходів, числа повторень, зменшенні темпу виконання вправ. Всі ці питання вирішуються індивідуально, виходячи з фізичних можливостей студенток.

8. На восьмому-дванадцятому заняттях, постійно збільшуючи навантаження, до 12 заняття можна виконати оздоровчу програму повністю.

Таким чином, тільки через місяць регулярних занять, з дотриманням принципу поступового зростання навантаження можна виконати комплекс цілком.

Невід'ємною частиною під час занять шейпінгом є здійснення лікарського контролю, але, оскільки регулярні лікарські огляди повинні проводитися тільки два рази на рік, доцільно здійснювати систематичний самоконтроль, який доповнить дані медичного контролю, дозволить лікарю надалі зробити більш об'єктивний висновок, виявити ознаки перетренованості вже на першій її стадії і, відповідно, скорегувати тренувальні навантаження на заняттях.

Прийнято розрізняти об'єктивні й суб'єктивні показники самоконтролю. До об'єктивні відносяться – пульс (ортостатична проба), маса тіла, життєва ємкість легень, показники сили. До об'єктивних показників, також, відносяться величини тренувальних і змагальних навантажень. Суб'єктивні показники самоконтролю – самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, потовиділення, больові відчуття в м'язах. Цікаві дані можна отримати при контролі за динамікою ваги тіла. Ступінь зниження показника побічно вказує на величину впливу навантаження.

Цінність методу – зважування до і після заняття полягає в його простоті і інформативності. Всі показники самоконтролю можуть мати умовне цифрове вираження від 3-х до 5-ти одиниць. Це дозволить будувати монограми, що відображають динаміку показників самоконтролю протягом тренувального періоду або всього річного циклу. Дані самоконтролю, реєстровані в щоденнику, повинні регулярно перевірятися викладачем і лікарем і обговорюватися зі студентками, в іншому випадку останні швидко втратять інтерес до його відання. Говорячи про лікарський контроль і самоконтролі дівчат, що займаються фізкультурою і спортом, слід пам'ятати про особливості жіночого організму. Вони повинні постійно спостерігати за менструальним циклом, оцінюючи його тривалість, ритмічність, кількість

втрачається крові, наявність або відсутність болю внизу живота, загальне самопочуття.

Усі ці дані мають велике значення як для самої дівчини, так і для викладача, і лікаря в плані проведення лікарського контролю та організації раціонального навчально-тренувального процесу. Питання про допуск до занять дівчат у періоди, пов'язані з такими особливостями їхнього організму, як вагітність, післяпологовий період, менструація, повинні вирішуватися щоразу індивідуально після обов'язкової консультації з лікарем.

Позитивний ефект від занять шейпінгом немислимий без поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням. Він повинен бути заснований на принципі достатності (складу та калорійності, набору поживних речовин), який реалізується у відповідності зі ступенем рухової активності, характеру професійної діяльності, генетичної схильності у фізичному розвитку та ін.

3.3. ПІЛАТЕС

Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. Тренування за системою Пілатес настільки безпечно, що її використовують для відновної терапії після травм хребта.

Використання карт самоконтролю для нанесення на них фізіологічних кривих дозволяє слідкувати за реакцією серцево-судинної системи на навантаження різної інтенсивності й спортивної спрямованості. Про підвищення працездатності студенток може свідчити аналіз пульсових кривих, які повинні бути зареєстровані на заняттях на початку і в кінці року. Міра підвищення працездатності прискорює процес адаптації й інтенсивність процесу відновлення. Пілатес починає з нуля, поступово перевчаючи тіло, щоб воно знову рухалося правильно. Нервова

система неймовірно гнучка і дуже добре вміє пристосовуватися до умов, що змінюються, перебудовуючись в процесі тренувань.

При постійних і регулярних заняттях за методикою Пілатеса студентки досягнуть позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, поперекового відділу хребта і тазових м'язів. Також покращиться рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, що займається пілатесом, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі. До занять пілатесом може бути залучена не тільки молодь, а й усі бажаючі.

Пілатес включає вправи для всіх частин тіла. Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите. Вправи пілатесу дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальним. Рухи в пілатесі м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довше і стрункішою. А також в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких ви навіть не замислювалися і не підозрювали, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Пілатес особливо корисний студенткам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі мускули, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот, знімається стрес,

адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

Пілатес – максимально безпечна програма вправ безударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні та дрібні м'язові групи. В процесі занять розвивається гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, сила, координація, витривалість та спокійність духу. В систему пілатес включено більш ніж 500 вправ. В них, насамперед, важлива не кількість, а якість виконання, тому індивідуальні тренування дозволяють досягти запланованого результату значно швидче. Велика кількість вправ цієї системи розтягують хребет та зміцнюють м'язи брюшного пресу. Вправи системи пілатес мають довготривалий ефект. А система пілатес прагне перетворити тіло в єдине ціле, яке має бути гармонійним та збалансованим.

Основні правила пілатесу:

1. Концентрація на кожному русі.
2. До м'язів пресу завжди прикута увага.
3. Дихання має бути рівним, глибоким та спокійним.
4. Контроль над кожною дією: від вдоха та напруження до розлаблення.
5. Вірне виконання кожної вправи.
6. Плавність рухів.
7. Бути уважним до власних відчуттів.
8. Регулярність – декілька разів на тиждень або по 15-20 хвилин щоденно.

Пілатес – це один із напрямків фізичного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, то забезпечує високу працездатність та дієвість людини. Різноманітні методи відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку.

Заняття пілатесом для студенток ми пропонуємо за такими напрямками:

1. Тренування пілатес на підлозі. На підлозі сидячи або лежачи

виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу. Для даного вигляду пілатес вам не знадобиться жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе вдома. До речі, саме з цього вигляду тренувань слід починати знайомство з системою пілатес.

2. Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі. Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, нудл (гнучка палиця, яка може спокійно утримати вас у воді), бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг).

3. Тренування пілатес на спеціальних тренажерах. Зовні це дуже громіздке устаткування: кадилак, реформер, стілець – що трохи нагадують інквізиційну атрибутику наявністю наручників, ланцюгів, затисків. Основна відмінність такого устаткування від звичайних тренажерів полягає в тому, що опора, на якій безпосередньо знаходиться людина, нестабільна. Тому для утримання рівноваги доводиться прикладати додаткові (зовсім чималі) зусилля, в результаті до роботи підключається та сама дрібна мускулатура, яка в звичайних тренуваннях або не використовується або використовується дуже мало. Саме ці м'язи і формують так званий “корсет”. Ці вправи пілатесу вважаються найскладнішими.

4. Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби він робив ці вправи на землі. Це приводить до ще швидшого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом активно зміцнюються м'язи живота, тазу, стегон і сідниць, що дозволяє додати тілу тонус без збільшення м'язової маси. А ще, аквапілатес допоможе витягнути хребет, придбати хорошу поставу, зробити ідеальний живіт і навіть підрости на пару сантиметрів. Вправи у віжці виконувати легко при тій же мірі навантаження на м'язи. І при

заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини.

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну, значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси пілатесу. Щоб запобігти таким вадам, необхідні фізичні навантаження, перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Вправи пілатесу стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади, виправляється постава.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляють за такими напрямками:

- Підвищення гнучкості;
- Збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу;
- Зняття напруги;
- Зміцнення серцево-судинної системи;
- Поліпшення постави та позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою;
- Поліпшення рухливості суглобів;
- Зміцнення імунної системи;
- Виховання витривалості.

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів.

Пілатес представляє комбінацію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Це спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири невід'ємні складові:

- правильну рухову активність;
- вміння релаксації та протистояння стресам;
- збалансоване харчування;
- тренінг тіла.

Поєднання цих стилів, зумовило б позитивні зміни у фізичному та психоемоційному стані здоров'я студенток.

Фізична підготовка студенток характеризується низьким розвитком основних рухових якостей. Заняття можна проводити два-три рази на тиждень по 80-100 хвилин.

Систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які беруть активну участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси.

Вправи, виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну. Тренування нервової системи позначається і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращенні функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень.

Велике значення мають позитивні емоції, що викликаються у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи їй енергії, сили.

При проведенні оздоровчих занять між викладачем і студентками йде постійне спілкування. Це необхідно для підтримки позитивного емоційного

фону, для інформування запропонованих для виконання змісту вправ, для уточнення рухів і виправлення помилок.

Базові кроки та вправи. За основу ми прийняли виділені в фітнес-аеробіці 7 базових кроків, як специфічних і найбільше часто використовуваних:

1. Крок (March) – традиційний рух з низькою інтенсивністю.
2. Біг (Jog) – варіант кроку з високою інтенсивністю, при якому коліно підіймається вперед до рівня тазостегнового суглобу.
3. Підскок (Skip) – рух може бути високої чи низької інтенсивності, в ньому сполучаються контролююче згинання коліна з послідуочим розгинанням стегна та одночасним розгинанням коліна, при цьому допускається будь-яке положення в гомілковостопному суглобі – згинання (відтягнути носок) або розгинання (носок на себе).
4. Підйом коліна (Knee Lift, Knee Up) – рух високої чи низької інтенсивності, нога, що підіймається, зігнута в колінному тазостегновому суглобі, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання чи розгинання.
5. Мах (Kick) – рух високої чи низької інтенсивності, який виконується із згинанням ноги в тазостегновому суглобі, який підіймається на різний рівень висоти, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання або розгинання.
6. Стрибок ноги нарізно-ноги разом (Jumping Jack) – рух високої інтенсивності, на протязі якого ноги розводять та з'єднують в тазостегнових суглобах, центр ваги залишається між ногами. Коліна повинні бути напівзігнуті та направлені в одну сторону зі стопами.
7. Випад (Lunge) – рух високої чи низької інтенсивності, в тазостегнових суглобах ноги розводяться і з'єднуються, стопи ставляться по діагоналі, коліно ведучої ноги треба зігнути в напрямку стопи.

Базові кроки можуть виконуватися з різними рухами рук. Базові аеробні

кроки можуть виконуватися багатократно як окремі самостійні вправи, а також сполучатися між собою у вигляді спочатку простих, а потім складних хореографічних з'єднань. Різновиди аеробних кроків, використовуваних в оздоровчих програмах, часто мають кілька варіантів назв, що утрудняє сприйняття інформації. Дуже часто ці рухи називаються за аналогією зі знайомими предметами або геометричними фігурами або образами. Основний критерій при оцінюванні виконання – технічне правильне виконання елементів та базових кроків, які включають до себе коректну техніку, амплітуду, правильну поставу, аеробний стиль (легкість, чіткість), висоту руху, тривалість утримання статичних поз, належних початкових та кінцевих положень тіла (табл. 1). Вправа повинна виконуватися без помилок та порушень структури елементів з великою амплітудою рухів.

Таблиця 1

Послідовність та особливості навчання базовим аеробним крокам

Послідовність навчання	Типові помилки
1. Виконання базових аеробних кроків низької інтенсивності.	1. Невірне положення тіла (постава).
2. Виконання базових аеробних кроків високої інтенсивності.	2. Невірний напрямок суглобів.
3. Переміщення базовими кроками (вперед, назад, по сторонах, по діагоналі, по колу, а також з поворотами).	3. Невідповідний мінімуму вимог кут в тазостегновому суглобі при підйомі коліна.
4. Виконання базових аеробних кроків із симетричними та асиметричними рухами рук.	4. Невірне положення стопи відносно коліна.
5. Виконання зв'язок на 2-3 базових кроки з переміщенням і на місці.	5. Неконтролююча техніка приземлень.
6. Синхронізація виконання рухів з музичним ритмом та партнерами.	6. Неконтролююче згинання та розгинання коліна.
7. Сполучення базових кроків з елементами різних структурних груп виконання базових аеробних кроків в цілих композиціях.	7. Недостатнє розгинання колін.
	8. Неконтролюючі рухи руками.
	9. Порушення техніки рухів при приземленні.
	10. Невідповідність виконаних рухів музичному супроводу.
	11. Порушення синхронізації рухів з партнером.

Базові вправи пілатесу теж виконуються послідовно, в суворо вивченому порядку з правильним диханням.

1. Скручування – Roll down. Поради при виконанні вправи:



- ніколи не затримуйте дихання під час всієї вправи.

- уявіть собі, що повільно укладаєте хребець за хребцем на підлогу, і також поволі відриваєте хребець за хребцем від підлоги.

- голова і шия повинні бути продовженням хребта. Голова не повинна нахилитися вперед.

- під час вправи пілатес тренуються черевні м'язи преса. Першою вправою пілатесу, яку варто освоїти є скручування. Сядьте на килимок,

втягніть ноги. Руки тримайте на стегнах. Зігніть коліна як показано на малюнку. Ступні повинні

твердо стояти на поверхні. Не можна відривати їх від підлоги під час виконання вправи. Спина

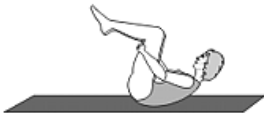
пряма, верхівкою тягніться наверх. Шия є продовженням спини. Руки притуліть до

підколінних западин так, як зручно. Починайте розкручуватися, опускайте поперек хребець за

хребцем на підлогу. Не відривайте ноги від підлоги. Кладіть на підлогу середню частину

спини, потім починайте опускати шийні хребці. Починайте скручуватися

назад – також хребець за хребцем. Повністю втягніть хребет і потягніться верхівкою вгору. Повторіть вправу п'ять-шість разів без пауз.



2. Розгойдування – Roll like a ball.

Поради при виконанні вправи:

- ніколи не затримуйте дихання під час вправи пілатес.
- опускайте на підлогу хребець за хребцем.
- не допускайте різких рухів, Ви повинні рухатися не за інерцією, а завдяки напруженню м'язів.
- голова повинна бути продовженням Вашого корпусу, її не можна закидати.
- під час вправи пілатес тренуються м'язи червоного преса. Вправа пілатес «розгойдування» є досить таки складною вправою, не дивлячись на простоту. Вона допоможе знайти рівновагу і поліпшити баланс тіла. Сядьте на килимок прямо. Спина пряма, верхівкою тягніться наверх, витягаючи хребет. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги, але без напруги. Руками обхопіть зовнішні сторони стегон, живіт втягнутий, Ви повинні як би тягнутися пупком до хребта.

Тепер округляйте спину, і обережно хребець за хребцем опускайтесь на плечі. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок. Спина повинна бути круглою. Голова повинна бути продовженням спини, не закидайте її. Повільно розгойдуйтеся. Голова не повинна опускатися на підлогу. Починайте рух вгору до вихідного положення. Повернувшись у вихідне положення, потягніть спину, потягніться верхівкою вгору. Повторіть п'ять-шість разів без пауз.



3. Розгойдування 2 - Roll like a ball 2.

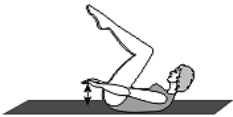
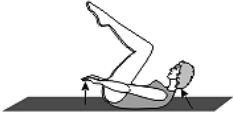
- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо Ви відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи пілатес тренуються поперечні м'язи черевного преса.

• ноги під час виконання вправи не напружені. Це ускладнена версія звичайного розгойдування. Початкове положення вправи пілатес – сидячи, спина пряма, потилицею тягнемося вгору, розтягуючи хребет.

Обхопіть ноги і тягніть їх у напрямку сидниці. Округліть спину, розсуньте коліна, щоб голова впиралася в простір між ними. Це потрібно зробити на вдиху.

Починайте розгойдування. Йдіть до плечей, але ні в якому разі не опускайте голову на підлогу. Потім, не затримуючись на килимку, починайте підніматися. Повертайтеся в початкову позицію. Хребет повинен вкарбовуватися в килимок.

Повторіть вправу п'ять-вісім разів.



4. Розтягування – Double Leg Stretch.

Поради при виконанні вправи:

- при витягуванні ніг напружте м'язи сідниць, це допоможе Вам підняти ноги.
- дихання повинне залишатися рівномірним.
- робіть рухи відповідно до темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

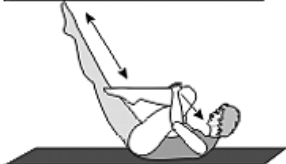
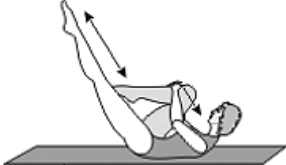
Вправа пілатес на розтягування виконується на килимку. Лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, не напружені. Ноги злегка зігнуті. Ступні під час вправи не відриваються від підлоги. Піднімаєте обидві ноги, згинаєте їх, коліна направлені до грудей.

Обхопіть обидві ноги руками поверх гомілковостопних суглобів та тягніть коліна до грудей. Голову й плечі тягніть вгору від коліна. Цей рух виконується на видиху. Тепер відведіть руки від ніг і витягайте одночасно обидві ноги вверх.

Бажано, щоб ноги при цьому були прямими, але якщо важко – їх можна зігнути. Цей рух

робиться на вдиху.

Далі все заново. Робіть вправу шість-вісім разів, орієнтуючись на своє дихання. Поверніться у вихідне положення, коли стопи стоять на килимку.



5. Розтягування хребта – Spine Stretch.

Поради при виконанні вправи:

- дихайте глибоко, повільно і рівномірно.
- дихання має бути повільним і глибоким.
- розтягуйте хребет.
- притягуйте піпком до хребта, втягнувши живіт.
- ноги розслаблені, ступнями тягніться до тулуба.

Мета цієї вправи пілатес – розтягнення хребта. Сядьте прямо, спина повинна бути прямою. Пальці ніг і ступні тягнуться до коліна. Витягніть руки вперед.

На видиху повільно починайте згинатися вперед.

Зверніть увагу на те, що попереk повинен залишатися прямим, скручуватися повинна тільки верхня частина хребта. Тягніться далеко вперед.

Ноги можна злегка зігнути.

Скручувати хребець за хребцем, повільно

опускайте голову між руками до ніг. Намагайтеся витягнути руки якомога далі вперед, тягніться верхівкою вперед.

Не зупиняйтеся, продовжуйте рух у вихідне положення.

Повторіть п'ять-вісім разів.

6. Почергове розтягування – Single leg Stretch.

Поради при виконанні вправи.

- уважно стежте за тим, щоб під час виконання вправи корпус не зміщувався.
- дихання повинне залишатися рівномірним.

- робіть рухи відповідно до Вашого темпу дихання.
- під час виконання вправи пілатес витягайте хребет.

Початкове положення лежачи, руки лежать паралельно тілу, вони вільні. Ноги злегка зігнуті, ступні притиснуті до підлоги. Піднімайте обидві ноги, зігніть їх в колінах і притискайте до грудей. Ліву ногу обхопіть руками нижче коліна і тяніть її до грудей. У цей час праву ногу виводьте наверх, випрямляючи і витягаючи її вгору. При цьому голову і плечі притягує до коліна, відриваючи від підлоги. Тепер поміняйте ноги. Тримайте лікті назовні. Під час виконання вправи необхідно тягтися кінчиками пальців ніг нагору, як би розтягуючи тіло. Зробіть п'ять-вісім разів на кожен ногу.

7. Сотня – The Hundred.

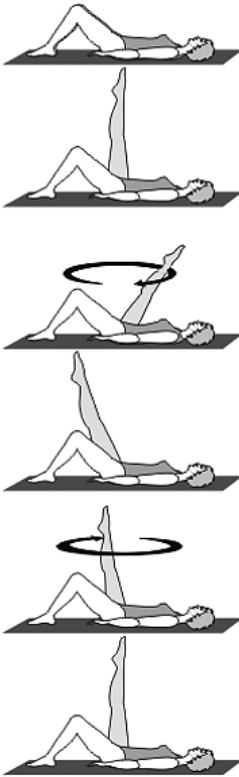
Поради при виконанні вправи:

- дихання повинне бути глибоким, повільним і рівним.
- голова повинна бути продовженням корпусу, навіть якщо відриваєте корпус від килимка.
- під час вправи тренуються поперечні м'язи черевного преса.
- ноги під час виконання вправи пілатес повинні бути розслаблені.

Початкове положення – лежачи на спині, ноги лежать паралельно тілу. Ноги притягнуті, ступні витягнуті. Злегка підніміть ноги нагору, підніміть голову і плечі. Підніміть ноги, притягаючи поперекові хребці до підлоги. Коли ноги будуть знаходитися у верхньому положенні, починайте вертикальні рухи руками вниз-вгору. Амплітуда не повинна бути великою. Ноги повинні залишатися на місці, їх не можна напружувати. Дотримуйтесь темпу дихання. Наприклад, на один вдих робіть десять рухів вгору-вниз. На десять вдихів у вас вийде сто рухів. Якщо навантаження занадто велике, зробіть рухи на п'ять дихів-видихів. Орієнтуйтеся на свій темп дихання.

8. Коло ногою – Single Leg Circles. Поради при виконанні вправи:

- дихайте під час всієї вправи рівномірно.
- дихання має бути повільним і глибоким.
- втягніть живіт, ніби намагаєтесь притиснутися пупком до хребта.



• голова залишається на підлозі, тягніться верхівкою до стінки. Ця вправа є вправою пілатес, яку треба робити по черзі на різні ноги. Тіло повинне бути нерухомим, рухи ноги під час вправи не повинні впливати на положення корпусу. Початкове положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла, ноги злегка зігнуті. Ступні притиснуті до підлоги. Підніміть праву ногу вертикально. Зробіть це на видиху. Починайте обертання ногою спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки. Амплітуда не повинна бути велика, вона у кожного своя. Не прагніть накреслити якомога більше коло ногою. Обов'язково стежте за диханням. Зробіть п'ять-шість кругових рухів. Змініть напрямок руху. Потім поміняйте ногу. Контролюйте стабільність тіла. Воно не повинно переміщатися, нахилитися під час виконання вправи.

9. Згорання – Roll Up.



Початкове положення: Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Починаємо піднімати голову, а потім руки. Тягнемось руками, щоб дістати пальці ніг. “Згортаємся”. Далі, полежавши хвилину-другу на видиху, починаємо підніматися і розгортатися.

Руки заводимо за голову і видихаємо. Видих. Руки опустили. Полежіть недовго, щоб відновилося дихання і пульс. Можна зробити кілька разів. Робити не напружуючись, вільно. Бажано тягнутися сім тілом і прагнути лягти на коліна грудьми. Пупок при цьому притиснутий. Дихання вільне.

Після того, як студентки оволоділи основними базовими вправами фітнес-аеробіки, класичного шейпінгу та пілатесу, необхідно навчитися виконувати їх у певній послідовності у певних частинах заняття та з додаванням комбінацій з них.

РОЗДІЛ 4

ВИБІР ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Оздоровчі програми залучають широке коло студентів своєю доступністю, емоційністю й можливістю змінювати зміст занять залежно від їхніх інтересів і підготовленості.

Оснovo будь-якого заняття становлять різні вправи, виконувані в ходьбі, бігу, а також вправи на гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень.

Позначення Low і High impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При опису вправ для оздоровчих програм часто вказується кількість рухів (частота) у хвилину, що повинна відповідати числу рахунків тактових часток.

Для навантаження Low impact рекомендують використати музичний супровід із частотою 120-130 музичних акцентів у хвилину. А для високої інтенсивності – від 130 до 160 (дуже рідко більше 160) акц/хв. (табл. 2).

У зв'язку з тим, що у фітнес-аеробіці більша частина рухів робить навантаження на суглоби й хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці й безпеці умов їхнього виконання.

Кожний викладач повинен мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

Під час занять нетрадиційними видами гімнастики категорично забороняється:

- Тривала робота руками над головою (особливо з гантелями);
- Амплітудні швидкі махи руками з обтяженням;
- Виконання вправ з гантелями на прямих руках;
- Перерозгин ліктьового суглобу;
- Стрімкі нахили, повороти;
- Глибокі присідання (нижче 90°);

- Тривала стійка на пів пальцях;
- Стрибки, біг та кроки, при котрих п'яти не торкаються підлоги;
- Різкі рухи головою, нахили голови і тулуба назад;
- Зупинка після навантаження.

Таблиця 2

Техніка та методика навчання базових рухів аеробіки різних груп

<p>Вибір вправ для конкретного заняття залежить у першу чергу від віку й рівня підготовленості студенток. В нетрадиційних видах гімнастики розрізняють вправи, які виконуються з низьким (ударним) навантаженням (Low impact або Lo) і високим (ударним) навантаженням (High impact або Hi). У цьому випадку слово “impact” позначає толчкове навантаження, надану на суглоби й хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу й стрибків. В заняттях часто використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням. Наприклад: Lo-руху ногами й Hi - руху руками.</p>	<p><i>Низьке (ударне) навантаження (Lo).</i> При виконанні вправ одна стопа обов’язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується висотою рівня плечей (горизонталі).</p> <p><i>Високе (ударне) навантаження (Hi).</i> При рухах обидві ноги на короткий час можуть не стикатися з підлогою (тобто вправа виконується з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище рівня плечей (горизонталі).</p>
---	--

В аеробіці розрізняють вправи, що виконуються з низьким (ударним) (Low impact або Lo) і високим (ударним) (High impact або Hi) навантаженням. Низьке (ударне) навантаження (Lo) – при виконанні вправ

одна стопа обов'язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками обмежується висотою рівня плечей (горизонталі) (табл. 3).

Таблиця 3

Перелік вправ аеробіки “Low impact”, що застосовується при структурній побудові аеробного сегменту заняття

Структура аеробного сегменту	Кіл-ть повторів	Методичні рекомендації
Марш	32	Ноги ставити на повну ступню
V-степ	13	При виконанні кроків вперед слідкувати, щоб коліна не виходили за лінію п'ят
Грейп вайн – віноградна лоза	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
Тур – поворот на носі	8	Виконувати з переміщенням
Ланч – випад	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Крос – перехресний крок вперед	16	Виконувати з обов'язковим завантаженням опорної ноги
Степ теп – приставний крок з торканням підлоги носку	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Степ тач – приставний крок	24	Виконувати вільно без напруження

Високе (ударне) навантаження (Ні) – при рухах обидві ноги на короткий час можуть не стикатися з підлогою (тобто вправа виконується

з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище рівня плечей (горизонталі) (табл. 4).

Таблиця 4

**Перелік вправ аеробіки «High impact», що застосовується при
структурній побудові аеробного сегменту заняття**

Структура аеробного сегменту	Кіл-ть повторів	Методичні рекомендації
Джогінг – біг	16	При виконанні гомілки ніг заносяться назад
Грейп вайн – віноградна лоза	8	Виконувати на напівзігнутих ногах
Джампін джак – стрибок ноги нарізно- ноги разом	8	При виконанні ступні тримати паралельно, амортизувати в фазі приземлення
Ланч – випад	16	Виконувати з максимальною амплітудою
Кік – маховий рух ногою	8	Виконувати прямими ногами
Фліп-кік – підскок з підбиттям однієї ноги	8	При виконанні підскоків слідкувати за повною постановкою ноги на опору та силову фіксацію верхнього положення ноги

РОЗДІЛ 5

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЮ

Рейтингова система оцінювання навчальної роботи студента – це така методика визначення якості його роботи та рівня здобутих протягом навчання знань, умінь та навичок, яка передбачає оцінювання в балах усіх результатів, досягнутих студентом. Кожний студент отримує на всіх без винятку заняттях оцінку за кожний вид роботи, причому питома вага різних видів роботи диференціюється. Ці критерії містять основні вимоги до оцінок рівня підготовленості студента. Вони дозволяють зробити належні висновки про рівень підготовленості студента.

Оцінювання знань проходить за характером відсотку виконаної роботи за чотирма рівнями: високий, достатній, середній та початковий.

Високий рівень знань, умінь та навичок студентів передбачає відмінне володіння теоретичною інформацією, самостійний пошук інформації з використанням додаткової літератури, мережі інтернет, періодичних видань, спілкування з фахівцями. Студенти також володіють практичними вміннями та навичками, необхідними для організації та методики проведення занять з фітнес-міксу з людьми різного віку на високому рівні. Студенти мають ґрунтовну базу знань з питань індивідуально-диференційованого підходу до вибору засобів нетрадиційних видів гімнастики з урахуванням вікових, статевих особливостей та фізичної підготовленості людини. Вони вміють вдало розв'язувати складні педагогічні ситуації засобами нетрадиційних видів гімнастики, обирають доцільні методи й методичні прийоми на основі фундаментальних знань методики проведення занять, неординарних підходів, творчих втілень передового педагогічного досвіду та сучасних наукових надбань.

Достатній рівень знань передбачає належне володіння навчальним матеріалом. Студенти оволоділи практичними вміннями й навичками щодо

організації та методики проведення занять. Вміють доцільно добирати і проводити різні види оздоровчої гімнастики та окремі частини (блоки) занять, оздоровчо-спортивні заходи, складають комплекси вправ різного спрямування, регулюють фізичне навантаження, змінюючи темп вправи, кількість повторень, тривалість вправи та ін., складають варіанти ускладнення рухів, вміють об'єктивно оцінювати (кількісно) дії та можливості учасників занять (виставлення оцінок).

Середній рівень передбачає відтворення інформації на репродуктивному рівні. Студенти оволоділи практичними вміннями щодо методики проведення занять і їх окремих блоків, уміють складати плани-конспекти з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Початковий рівень характеризується низьким рівнем засвоєння теоретичних знань. Студент не оволодів практичними вміннями щодо методики організації та проведення занять із нетрадиційних видів гімнастики.

РОЗДІЛ 6

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРАМ З ФІТНЕСУ

Рекомендації тренерам:

- показувати та раціонально використовувати на практиці знання змісту предмета (класифікація вправ, техніка виконання рухів тощо);
- володіти технологією навчання руховим якостям студентів, вправно контролювати й розподіляти навантаження під час позааудиторних занять;
- доцільно та ефективно організовувати оздоровчі заняття;
- з успіхом застосовувати творчість і новаторство в цій сфері діяльності;
- володіти власним стилем, манерою педагогічної діяльності, в однаковій мірі володіти як теоретичними, так і практичними знаннями (навичками), мати пристойний вигляд та нести оздоровчу фізичну культуру в маси; бути всебічно розвинуеною особистістю, педагогом-фахівцем, мати диплом з професійної (спеціалізованої) освіти.

На превеликий жаль в сучасній українській фітнес-індустрії дуже багато некваліфікованих тренерів-інструкторів та викладачів. Викладач обов'язково повинен пройти певне навчання, отримати диплом, який дає право на проведення занять з різних видів гімнастики. Треба зауважити, що фітнес-індустрія розвивається швидко. Щороку з'являються новинки. І тому виникає потреба у впровадженні на своїх заняттях нових оздоровчих технологій. Отож, фахівці в галузі нетрадиційних видів гімнастики (фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес) повинні бути справжніми міцними професіоналами, що поєднують в собі такі якості, як: пунктуальність та незалежність; професіоналізм; самовіддача; уважність до своїх учнів; вміння планувати наперед; своєчасне розпізнавання ознак перенавантаження; розуміння своєї відповідальності.

РОЗДІЛ 7

РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЧИНАЮТЬ ЗАЙМАТИСЯ ЗА ПРОГРАМОЮ «ФІТНЕС-МІКС»

1. Займайтеся фітнес-міксом не менш ніж тричі в тиждень по 30-60 хвилин. Темп занять повинний бути таким, щоб ви могли розмовляти. Це дозволить тримати частоту серцебиття на рівні 60-80 відсотків від максимуму (цілком достатньо для того, щоб спалювати від 1500 до 2000 калорій у тиждень).

2. Постарайтеся збільшувати тривалість і частоту занять фітнес-міксом, згодом довівши їх до 60 хвилин, трьох разів на тиждень.

3. Вибрати для себе постійний час тренувань. Заняття ранком дають відмінний заряд бадьорості. Заняття ввечері можуть допомогти розслабитися, зняти навантаження і напругу робочого дня, змусять не переїдати за обідом.

4. Не пропускати тренування.

5. Починати вправи в повільному темпі і не закінчувати їх занадто різко.

6. Перевірити пульс безпосередньо після розминки і після пікового навантаження.

7. Не забувати головне правило – кращих результатів домагається не той, хто тренується більше всіх, а той, хто дозує свої навантаження під час тренування у відповідності зі своїми можливостями.

Помітних результатів не досягти миттєво, без праці. Усе залежить від підбора вправ, правильності їхнього виконання, дозування, і звичайно систематичності занять і вашої завзятості.

Для оцінки ефективності розробленої та запропонованої нами програми можна використовувати такі показники, як: величина артеріального тиску (систолічного, діастолічного, пульсового), частота серцевих скорочень, життєва ємкість легень, реакція серцево-судинної системи на дозоване

фізичне навантаження, маса тіла. Лікарсько-педагогічні спостереження можна проводити за розробленою нами схемою.

Тому розроблена нами програма комплексних занять студенток із використанням нетрадиційних видів гімнастики може бути використана фахівцями з лікувальної фізичної культури і масажу. Отримані нами дані можна також використовувати в освітньому процесі для студентів закладів вищої освіти за різними освітніми компонентами ОПП Фізична культура і спорт (фітнес).

РОЗДІЛ 8

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ НА ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ

Праця викладача не може бути плідною без «зворотнього зв'язку». А оскільки студент не завжди має можливість або бажання повідомити про свої психологічні відчуття під час заняття, найкращим засобом для збору інформації може стати «шкала задоволення». Після введення на занятті нового заняття ми пропонуємо викладачам роздати невеликі анкети-листівки наступного змісту:

Сьогоднішнє заняття мені:

1. Дуже не сподобалося.
2. Не сподобалося.
3. Не справило особливого враження.
4. Сподобалося.
5. Дуже сподобалося.

Далі викладач просить студенток обвести позначити той пункт анкети, який найбільш відповідає психологічному стану студенток після заняття. Для більшої наочності в анкеті можна застосовувати так звані «смайлики», що характеризують вираз обличчя під час прояву певних емоцій. Таким чином викладач відразу володіє інформацією про відношення групи до нового заняття. Якщо студенти обрали 1 або 2 варіанти «шкали задоволення» – справи погані. Доведеться нове заняття допрацьовувати та робити в ньому чималі зміни. Справжній фахівець ні за що не дозволить собі проігнорувати думку групи та проводити заняття, які не подобаються його вихованцям. Елемент зацікавленості набуває надзвичайно важливого значення при позааудиторних заняттях. Якщо людині не подобається заняття, вона не отримає від нього задоволення. Мозок і тіло чинять опір. Людина витрачає сили не на досягнення мети заняття, а на здолаття психологічних бар'єрів, свій власний «психологічний злам» та стрес, пов'язаний з ними. Це

категорично недопустимий психологічний стан на занятті. А вдала зміна заняття може все розставити по своїх місцях.

Ми пропонуємо до уваги фахівців з фітнесу декілька правил, які можуть посприяти становленню благоприємного психологічного клімату в спортивному залі:

1. Надзвичайно важливим для викладача є вміння своєчасно помітити дискомфорт на занятті. Також необхідно навчитися відрізнити тимчасовий дискомфорт від постійного.

2. Необхідно ввести в колективі систему всеохоплюючої соціальної підтримки.

3. Розвиток в групі атмосфери дружби та товариських стосунки за межами спортивного залу – найвеличезніший «психологічний здобуток» викладача (інструктора, тренера).

4. Ні в якому разі не можна допускати до ролі групового неформального лідера людину з від'ємними рисами характеру. Пліткарство, егоїзм, пихатість, постійні скарги на всіх і на все – недопустимі складові поведінки для людини, яка прагне всіх повести за собою. Пункти 2-4 особливо важливі при роботі зі збірними командами вищих навчальних закладів.

5. Надзвичайно дійовим каталізатором для гарного настрою може стати підсилення викладачем позитивних аспектів заняття. Під час проведення заняття доцільно час від часу промовляти репліки типу: «А зараз ми трохи повеселимось!», і включати в заняття якійсь цікавий та смішний фрагмент. Варіантів безліч. Все залежить лише від творчості та акторських здібностей викладача.

6. Можна спробувати розробити для студентів групи власні нагороди або альтернативні призи за різного роду досягнення. Це може бути непоганим стимулом на шляху досягнення мети занять та поштовхом для народження в групі здорової конкуренції.

РОЗДІЛ 9

ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІТНЕСІ

При заняттях фітнесу слід використовувати наступні принципи тренування:

- Систематичність;
- Рівень навантаження повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів в групі;
- Поступовість змінення навантаження;
- Доступність для основної маси людей;
- Перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх;
- Індивідуальний підхід до кожної студенти;
- Постійний візуальний контроль;
- Високий емоційний фон;
- Дотримуватись правил техніки безпеки.

РОЗДІЛ 10

СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ ФІТНЕС-ВПРАВ

Розроблена програма передбачає вивчення навчального матеріалу за ступенем координаційної складності.

Починати навчання краще за все з показу і пояснення найбільш простих вправ локального характеру. Поступово ускладнюючи комплекс, можна перейти до розучування більш важких рухів, які залучають до роботи кілька суглобів і груп м'язів, частин тіла.

Показ і пояснення не повинні носити занадто тривалий характер розучування, так як це знижує ефективність і інтерес до занять. Краще показати руху і зробити акцент на правильній техніці їх виконання, ніж витратити додатковий час на навчання.

На першому занятті дівчатам пропонуються елементарні комплекси вправ нетрадиційних видів гімнастики, пояснюється їх сутність, вказується на функцію даної вправи, виправляються помилки, що допускаються студентами, потім поєднуються з музичними композиціями.

Спочатку вправи виконуються під рахунок, а потім, по мірі засвоєння, під музику. Для закріплення вправ необхідно їх варіювати, змінюючи вихідні й кінцеві положення, змінюючи темп і ритм музики.

Для освоєння запропонованої програми рекомендується вчити комплекси по «вісімкам» різним способом без музики, потім виконати ці вправи з музичним супроводом і закінчити заняття вправами в партері.

На уроках аеробно-силової спрямованості використовуються стрибки зі скакалкою, віджимання, вправи з обтяженнями (довга гума, гантелі, фітболи, тощо).

Комплекс фітнес-міксу являє собою підбір вправ, які мають вплив на всі частини тіла, поєднані в певній послідовності з урахуванням поставлених завдань (наприклад, з переважним розвитком швидкості, сили). При його

видозміні відповідно з музичним супроводом формується програма. Складання комплексів вправ здійснюється у відповідності до основних завдань, які вирішуються в кожній частині навчального заняття. Так, основним завданням підготовчої частини заняття є загальна активізація організму і, в першу чергу, його емоційної, психічної сфери. З цієї причини вправи, що входять до її складу, не повинні бути важкими (з точки зору енергетичних витрат), але емоційно забарвленими. Вони сприяють розігріву м'язів і покращують рухливість у суглобах, допомагають удосконалювати швидко-силові якості, координацію рухів.

При відборі вправ для даної частини заняття необхідно передбачити ряд рухів, що супроводжуються зоровим контролем за рухомою частиною тіла (наприклад, рука). Крім того, необхідно простежити за роботою м'язової мускулатури. Намагайтеся під час занять усі емоції, які виникають, висловити за допомогою рухів.

У дану частину заняття можуть бути включені окремі танцювальні рухи. Однак, вони можуть бути використані лише в якості додаткового засобу, не порушуючи загальну композицію вправ, що передбачає включення в роботу основних м'язових груп і суглобів.

Враховуючи високий динамізм вправ, що входять до складу підготовчої частини програми, які виконуються у високому темпі, недоцільно різко міняти вихідне положення. З цієї причини не тільки комплекс починається з вправ, що виконуються в положенні стоячи, але і вся перша частина виконується в стійці на ногах.

Послідовність виконання вправ при цьому може бути різною, проте, необхідно пам'ятати, що комплекс не повинен починатися з вправ, що супроводжуються значним навантаженням на вестибулярний апарат (рівновага, рух головою).

Друга частина програми (основна) повинна бути насичена складнішими навантажувальними вправами, у виконанні яких беруть участь багато м'язових груп, велика частина м'язової маси тіла.

В основному – це рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Велика частина виконується за участі в роботі наступних суглобів: колінного, тазостегнового, плечового, а також велике число вправ із поєднанням рухів у декількох суглобах. Відмінною особливістю даної частини заняття є включення в комплекс вправ, пов'язаних зі значним зміщенням загального центру ваги тіла. Це різного роду перекати, нахили, стійки на лопатках та ін. Сюди не входить велика кількість вправ аеробного спрямованості (біг, підскоки, ходьба). Необхідно також відзначити, що координаційно складні вправи можуть виконуватися в різному темпі: помірному, швидкому, середньому, ця вказівка може стосуватися як окремих вправ, так і їх серій. Основним завданням у другій частині заняття є вже не тільки вплив на емоційно-психічну сферу й розігрівання організму, скільки тренування опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем при різних умовах для кровообігу. Найбільш широко повинні бути представлені вправи, призначені для зміцнення м'язового “корсету” хребта, м'язів спини, живота, а також задньої поверхні стегон, сідничних м'язів. Разом з тим, особливо при роботі з контингентом, що має зайві жирові відкладення, доцільно збільшити кількість рухів, які виконуються в тазостегнових суглобах. При цьому краще використовувати вихідне положення сидячи, лежачи, у колінно-долонну опору. Це різноманітні махи ногами, нахили тулуба. Вправи виконуються з різною швидкістю і напрямком руху.

Необхідно також ввести достатню кількість вправ, у виконанні яких беруть участь грудні м'язи, м'язи ніг і тазу.

Ритмічна робота великої частини м'язової маси тіла так стимулює кров'яну систему, що кількість крові, яка надходить до серця, різко збільшується. Серце в цьому випадку працює ще більш інтенсивно. У цей час

різко збільшується споживання кисню. Поліпшується кровообіг тканин, підвищується інтенсивність обмінних процесів.

У другій частині занять необхідно передбачити наявність декількох піків навантаження, що наближаються до пульсу 220 уд/хв.

Пікові навантаження більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи, але необхідно пам'ятати, що вони не можуть бути тривалими за часом і повинні відповідати віку студентів.

У заключній частині заняття переважно виконуються вправи на розслаблення, дихальні вправи, а також вправи, що поєднують напруга і розслаблення.

Основним завданням заключної частини є виведення організму з підвищеної рухової активності і підготовка до послідовної діяльності.

У зв'язку з поставленими завданнями слід вибирати такі вихідні положення, які сприяли б нормалізації частоти дихання і частоти серцевих скорочень.

При виконанні вправ даної частини, необхідно головний акцент зробити на збільшення дихальних вправ, що особливо важливо для початківців.

У цій же частині заняття треба передбачити ряд вправ, що виконуються з закритими очима, що сприяє більшій концентрації уваги, поліпшенню орієнтації, координації рухів, можна зняти зайву напругу, що сприятиме розслабленню.

Вправи фітнес-міксу та їх з'єднання можна використовувати на змаганнях з аеробіки (додаток А).

ПІСЛЯМОВА

Оздоровчі технології у фітнесі позначаються сукупністю різних видів рухової активності, які сприяють поліпшенню фізичного стану студентської молоді. Фітнес-аеробіка, шейпінг і пілатес є одними з популярних і дуже динамічних різновидів сучасної оздоровчої системи фітнесу. Такі заняття показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращанню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студентів.

Автори практичного посібника розробили дану програму, що надасть можливість студентам розширити спектр практичних умінь та навичок з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, а також з музичної ритміки й хореографічної побудови танцювальних блоків та зв'язок, яку можна також використати в комплексних заняттях з фізичного виховання студентів, а також підвищить рівень професійної освіти тренерів з фітнесу.

Наша програма є робочою, але головне, що ми маємо вже зараз позитивні результати. Заняття фітнес-аеробікою, шейпінгом й пілатесом сприяють зменшенню ваги займаються за рахунок зменшення обсягів шії, грудей, талії, таза, а також зменшенню і стабілізації обсягів стегон і гомілок. Стабілізація ваги і поліпшення показників фізичної підготовки спостерігається у студентів, які систематично займаються даними видами фітнесу.

Особливої уваги заслуговує збільшення систематичності й регулярності занять фізичними вправами й інтерес, що проявляється при цьому, неухильно зростає. На цьому фоні зросли і фізичні та функціональні показники студентів, покращився рівень здоров'я в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: Метод. матеріали / В.В. Іваночко. Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
2. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ, 2005. №15. С. 20-26.
3. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації / О.В. Фоменко. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.
4. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Метод. вказівки / О.О. Мороз, Л.В. Чернокоза Чернівці: Рута, 2000. 31 с.
5. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
6. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 3. С. 7-10.
7. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
8. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. К. іїв : Кондор, 2007. 164 с.
9. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навчальний посібник / За загальною редакцією О.М. Школи. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. 265 с.

10. Школа О., Жамардй В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки у фізичному вихованні та спорті.* Чернівці : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2023. Вип № 20 (176). С. 110-14. DOI: 10.58407/visnik.232016

11. Vasylenko M. (2019). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fitness-treneriv u zakladakh osvity: teoriia ta metodyka*. Vyd-vo: Tsentr uchbovoi literatury. 450.

12. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko & Petro Kyzim (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67–71.

13. Nataliia Kononets, Iryna Denysovets, Liudmyla Derevianko & Valeriy Zhamardiy (2022). Resource-based learning of students in the system of crosscultural training of future specialists in fitness and recreation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 13(1). 41–50.

14. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andreieva M., Andreieva O. & Putiatina G. (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9 (10). 24–35.

15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. (2020). Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 20 (1), Art 19. 142–149.

16. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. T. LXIII, Vol. 2(164), 105–109.

17. Shkola O., Fomenko O., Peleshenko I. Physical activity as the main component of human life activity. enrichment of the pedagogical cluster of educational services : international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A.Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. 506-519 p. ISBN 978-80-88415-99-2 (E-book)

Положення
про Першість академії з оздоровчої аеробіки



Пояснювальна записка

Як показує практика, залікові заняття з фізичного виховання проходять із недостатнім навантаженням, рухова щільність невелика, це відбувається тому, що студентам треба чекати своєї черги щоб здати норматив. Тому бажано шукати цікаві, нетрадиційні форми вирішення цієї проблеми. Одна з таких форм проведення залікового заняття в кінці вивченого матеріалу – проведення змагань.

За робочою навчальною програмою з ОК «Фізична культура» та «Фізичне виховання» (варіативний модуль «Аеробіка») спланована на другу половину першого семестру для всіх факультетів та курсів. На перших заняттях студенти ознайомляться з положенням про змагання. Вибирається інструктор з числа студентів групи. Це, як правило, будь-яка координована студентка, але бажано, щоб вона раніше займалася танцями, аеробікою, гімнастикою. Спочатку студенти повторюють або вивчають елементи різних видів гімнастики (елементи аеробіки, вправи на рівновагу, акробатичні вправи), потім komponують вправи аеробіки в комплекс, підбирають музичний супровід. Крім комплексу оздоровчої аеробіки студенти ретельно тренують стройову підготовку, яка оцінюється на змаганнях. З великим захватом студенти готують спортивну форму, оформлення якої повинно відповідати змісту музичного супроводу і буде оцінено суддівською колегією. Крім того, студенти у своїх комплексах з оздоровчої аеробіки можуть використовувати різний спортивний інвентар (обручи, гімнастичні палки, скакалки, м'ячі) та саморобний інвентар (пампони, стрічки, платки, шарфи).

Оцінюють виступ, суддівська колегія у складі викладачів фізичного виховання академії.

Змагання проводяться у спортивному залі академії. Спочатку готується спортивний зал: його святково прикрашають, готують місця для глядачів та суддівської бригади.

Починаються змагання з того, що за командою інструктора команда входить до залу. Потім інструктор здає рапорт про готовність до змагань. За бажанням, команди промовляють девізи або кричалки. Потім команда йде у колоні по одному та за командою інструктора перешиковується у три колони. Після цього виконується комплекс вправ оздоровчої аеробіки. По закінченню команда перешиковується в шеренгу і чекає результатів. Суддя аналізує виступ, повідомляє скільки балів і за що отримала будь-яка команда. Протоколи з результатами змагань та поздоровлення переможців вивішуються на стендах. Після закінчення змагань оцінки (набрані бали відповідають оцінкам) виставляються в учбовий журнал.

Аналізуючи досвід, треба сказати, що такі змагання не тільки дозволяють оцінити знання та навички студентів, а й навчають їх проведенню таких змагань. Ці знання вони зможуть використовувати у своїй майбутній роботі у школі, у дошкільному закладі та у дитячих оздоровчих таборах.

Положення
про Першість з оздоровчої аеробіки
серед академічних груп Харківського фахового педагогічного коледжу
та Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

1. Мета та завдання

- 1.1 Перевірка знань та навичок студентів, отриманих на заняттях з фізичного виховання.
- 1.2 Естетичне виховання студентів.
- 1.3 Залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.
- 1.4 Набуття досвіду в організації та проведенні змагань з оздоровчої аеробіки.
- 1.5 Підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Дата, місце та час проведення

- 2.1 Змагання проводяться у спортивному залі (ауд. 105, 2 корпус, 3 поверх) Комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради _____ року.
- 2.2 Початок змагань о _____.

3. Керівництво та учасники змагань

- 3.1 Керівництво змаганнями лежить на головній суддівській колегії у складі:
Головний суддя – Школа О.М.
Судді: _____
Суддя при учасниках: _____
Суддя на музиці: _____
- 3.2 До участі у змаганнях допускаються студенти основної медичної групи.

3.3 Склад команди не менше 10 осіб.

3.4 Кількість команд від кожної учбової групи – одна (дві).

4. Програма змагань

4.1 Змагання починаються зі стройової підготовки під керівництвом інструктора групи.

4.2 Виступ команд учбових груп академії та коледжу з комплексом оздоровчої аеробіки (з предметом та без нього).

4.3 Нагородження переможців змагань.

5. Основні вимоги

5.1 Команда групи готує для виступу один комплекс вправ з оздоровчої аеробіки (допустимо використовувати предмет).

5.2 Команда виконує комплекс вправ протягом 1.25 – 1.35 хв.

5.3 Музична композиція повинна бути записана на диску з номером групи та номером треку.

5.4 У програмі композиції повинні бути обов'язкові елементи:

- згинання та розгинання рук від підлоги – з однократним повторенням;
- стрибки на двох ногах (ноги нарізно-ноги разом) – обличчям до основного напрямку з двохкратним повторенням підряд;

- амплітудні, почергові махи ногами – з двохкратним повторенням підряд не менш чим на 90°;

- стрибок «зірочка» – з однократним повторенням;

- пірует на однієї нозі на 360° – з однократним повторенням;

- не менш ніж два перешикування та не більш ніж два повторення.

5.5 Обов'язкові елементи необхідно виконувати без зупинок і в однаковому темпі та ритмі.

5.6 Обов'язкові елементи не повинні виконуватись один за одним.

5.7 Комплекс виконується в спортивній формі (єдиний верх).

6. Оцінка виконання композиції

6.1 Загальна оцінка виступу складається з оцінок:

- за стройову підготовку – 5 балів;
- за спортивну форму – 5 балів;
- за виконання комплексу оздоровчої аеробіки – 5 балів.

6.2 Додатки (добавки):

- за єдину спортивну форму – до 1 бала;
- за зразкові дії інструктора – до 1 бала;
- за оригінальність та музичний супровід (згідність вправ композиції, музики та костюму) – до 1 бала;
- за синхронність – до 1 бала;
- за складність та масовість – до 1 бала;
- за артистичність – 1 бал;
- за використання предмета- до 1 бала.

6.3 Додатки (знижки):

- за різну форму або не спортивну (неохайний вигляд) –1 бал;
- за невиконання обов'язкових елементів – кожного по 1 балу;
- за неправильне виконання обов'язкових елементів – 1 бал;
- за меншу кількість учасників програми ніж рекомендовано правилами (без поважних причин) – 1 бал;
- якщо комплекс виконаний менш ніж 1.25 хв., або більш ніж 1.35 хв. (починаючи з основних рухів) –1 бал.

7. Виявлення переможців

7.1 Переможцем змагань вважається команда групи, яка набрала найбільшу суму балів по всім показникам.

7.2 У випадку рівності балів перевага надається команді, яка має кращий результат за виконання комплексу вправ, якщо і тут рівна кількість балів, далі перевага надається за стройову підготовку.

8. Нагородження

8.1 Нагородження команд: за перше, друге та третє місце команди нагороджуються кубками переможця та грамотами.

8.2 Переможців визначають окремо за двома першостями: перших – серед груп факультету фізичного виховання, других – серед всіх інших факультетів академії та коледжу.

9. Заявки

9.1 Заявки на участь у змаганнях на Першість академії та музичний супровід команди подаються до суддівської колегії **за тиждень** до змагань за підписом викладача фізичного виховання та лікаря (зразок форми заявки додається).

9.2 До організаторів змагань також **за тиждень** подаються списки учасників змагань окремо по групах з техніки безпеки на змаганнях.

10. Оцінювання навичок студентів

10.1 Максимальна кількість набраних балів всього – 22 бала.

10.2 Виступ команди оцінюється наступним чином:

22.0 – 15 балів – оцінка «відмінно»

14.9 – 12.0 балів – оцінка «добре»

11.9 – 9.0 балів – оцінка «задовільно»

нижче 9.0 балів – оцінка «незадовільно»

Участь у змаганнях дорівнюється 10 балам, які будуть зараховані як додаткові при отриманні підсумкової оцінки з ОК професійного циклу.

Зразок

ЗАЯВКА

на участь в Першості академії з оздоровчої аеробіки групи _____
факультету _____

№ п/п	Прізвище, ім'я студента	Віза лікаря
1.		
2.		

Всього учасників _____ осіб.

Лікар _____

Викладач фізичного виховання (культури) _____

ШКОЛА Олена Миколаївна
ФОМЕНКО Олена Валеріївна
СИЧОВ Дмитро Володимирович

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ

Практичний посібник