

## Лекція 10

### Типи занять з оздоровчого фітнесу.

У своїй практичній діяльності фахівець з оздоровчої аеробіки повинен проводити заняття на високому рівні, отже ретельно готуватися до кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати завдання (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) залежно від **типів занять**:

- навчальний (підготовка майбутніх фахівців; розучування нових програм для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації); для тих, хто займається);
- тренувальний (зміст його полягає у розв'язанні накреслених завдань);
- однорідний (заняття спрямовані на вирішення одного завдання, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо);
- комплексний (заняття спрямовані на вирішення кількох завдань, наприклад: розвиток витривалості та сили);
- комбінований (заняття, під час яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки);
- груповий (передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення занять. Для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб);
- індивідуальний (персональні заняття, покликані зреалізувати особисті завдання);
- контрольний (заняття, під час яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, хто займається; перевірка знань стажерів).

### **Структура занять з оздоровчої аеробіки**

Заняття з оздоровчої аеробіки слід будувати в кілька етапів. Передусім визначити **мету занять**: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім чітко поставити **завдання заняття**: розвиток сили, витривалості, покращення координації та ін. Наступний крок передбачає підбір засобів, для розв'язання завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм.

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної **тривалості занять**, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, хто займається. Як правило, вони тривають 60 хв., але відповідно до різновиду аеробіки час заняття можна змінювати. Наприклад, урочна форма в школі триває 45 хв., позаурочна форма занять – від 15 до 90 хв. (ранкова гігієнічна гімнастика, у групах подовженого дня, факультативи, секції); у вищих практикують заняття тривалістю яких становить 90 хв.; у комерційних закладах використовують «клубну систему», де застосовують, окрім комбінованих занять тривалістю 60 - 90 хв., в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл – 30 - 40 хв.,

аква-аеробіка – 30 - 45 хв., класична аеробіка та степ-аеробіка – 50 хв., танцювальна аеробіка – 50 - 60 хв., пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60 - 90 хв..

Відповідно до тривалості занять доцільно визначати окремі його складники у відсотках:

1. Підготовча – 12 - 15%.
2. Основна – 70 - 80%.
3. Заключна – 8 - 10 %.

Проведення занять оздоровчої аеробіки на сучасному рівні передбачає планування не лише окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких має свій зміст та завдання.

**Структура заняття** з аеробіки може змінюватися залежно від мети, накреслених завдань, виду аеробіки. При чому в підготовчій та заключній частині видозмінюється сам зміст, а в основній, окрім змісту, і напрямки занять. І до нашого часу поміж різних спеціалістів відсутня єдина думка щодо корисності застосування того чи того напрямку занять. Перш за все вибору заняття повинна передувати постановка окремих завдань. Якщо основне завдання – тренування ЧСС та витрати надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Але це можливо за високого рівня фізичної підготовки відвідувачів, що в свою чергу запобігатиме отриманню травм і фізичній перевтомі. Для тих, хто має бажання розвивати витривалість.

Великої популярності сьогодні набуває відвідування окремих занять силового тренування та занять психічно-регулюючого спрямування оздоровчої аеробіки (тайчі, фітнес-йога тощо). Але при побудові змісту таких занять слід дотримуватися найперше принципів та методів оздоровчої аеробіки, а не бодібілдингу чи східних гімнастичних систем.

### **Методичні особливості оздоровчої аеробіки**

Під час своєї практичної діяльності фахівець з оздоровчої аеробіки повинен постійно знаходити нові шляхи для вирішення виховних, освітніх та низки оздоровчих завдань у процесі фізичної культури, фізичної рекреації та реабілітації. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективної методики навчання, тобто певного способу застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою. **Методика**, яка застосовується в процесі оздоровчої фізичної культури, має декілька вихідних понять: «метод», «методичний прийом»,

«методичний підхід», «методичний напрям» .

У теорії фізичного виховання визначають три групи методів навчання, які спрямовані на:

- оволодіння знаннями;
- оволодіння руховими вміннями та навичками;
- нормування і управління навантаження та вдосконалення рухових навичок.

### **Методи, спрямовані на здобуття знань**

До **методів** цієї групи відносяться: слово (лекція, розповідь, пояснення,

тобто усна передача інформації від викладача до учня); показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації).

Розглядаючи систему навчання з цієї спеціалізації, можна відзначити, що вирішення, наприклад, таких задач, як розучування окремих рухів, правильної техніки виконання рухів, методики побудови хореографії на занятті, планування та проведення самого заняття з оздоровчої аеробіки, не може відбуватися без спеціального спілкування між вчителем та учнем. Таким чином, для підвищення ефективності занять слід застосовувати професійну мову, термінологію та жести.

Викладач застосовує таке спеціалізоване спілкування у формі вербальних

(словесних, голосових) та невербальних (показ) форм комунікацій.

*Вербальний кьюінг* містить у собі:

- мовні визначення;
- мовні вказівки;
- мовну мотивацію.

*Невербальний кьюінг* визначається:

- мовою рухів;
- мімікою;
- жестам;
- вказівками та символами.

Об'єднуючи мовні та візуальні засоби сприйняття, слід зазначити, що вони повинні бути:

- чіткими;
- регламентованими часовими параметрами;
- детальними (точними) та переконливими.

Якщо визначати ефективність застосування видів кьюінгу під час занять, то перевагу потрібно віддати невербальним формам сприйняття, тому що показ вправи учні запам'ятовують легше та швидше, ніж її добротне пояснення. Головна мета показу рухів полягає у збільшенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалу відпочинку та часу, який витрачається на пояснення вправи. Але зовсім уникати словесного пояснення при проведенні занять недоцільно. Слова-вказівки, слова-команди потрібно супроводжувати безперервним показом. Крім того, у деяких випадках під час виконання вправ необхідно рахувати, виділяти голосом акцентовані музичні звуки, використовувати одне-два слова, які включають, окрім вказівок та другорядних пояснень, мотивацію, схвалення і критику. Таке поєднання важливе, якщо тому, хто веде заняття, необхідно одночасно давати кілька вказівок. Наприклад: проводити зворотній відлік ритмів та одночасно інформувати відвідувачів про початок нового руху; створювати емоційний фон заняття, показуючи при цьому жест, який засвідчує початок виконання вивченої танцювальної комбінації тощо.

Доповнивши перелік ознак *вербального кьюінгу*, виділяємо наступні вказівки:

- щодо виконання одного руху із встановленням наступного руху;
- щодо визначення напрямку рухів;
- щодо вихідних положень тулуба;
- щодо положень рук та ніг;
- щодо зміни ведучої ноги;
- щодо завчасного визначення зміни рухів;
- щодо кількості повторів вправи;
- попередження та підготовки учасників занять до наступних рухових дій;

- вказівки, спрямовані на корекцію дій тих, хто тренується.

Пропонуємо вказівки та рекомендації стосовно *невербального кьюінга*:

- жести повинні бути чіткими, такими, що легко сприймаються оптично тими, хто займається, незалежно від їхнього розташування на танцювальному майданчику;

- необхідний завчасний, попередній показ рухових дій;

- показ вправ мусить бути зрозумілий, легко запам'ятовуватися;

- жести – змістовними, але недовготривалими, тобто кьюінг не повинен бути перенасиченим;

- показ вправ проводити з дотриманням вимог щодо їх технічного виконання;

- доцільно застосовувати мімічний кьюінг у вигляді, наприклад, посмішки, «кивка» головою тощо;

- для підвищення уваги та концентрації у тих, хто займається, потрібно застосовувати поряд із звичайними руховими діями виразні рухи тіла, не порушуючи при цьому техніку виконання та контакт з групою.

На сьогодні використання вербальних та невербальних форм спілкування під час занять оздоровчої аеробіки набуло звичного характеру, але велика кількість фахівців у практичній діяльності часто вдається до потужного арсеналу слів та словосполучень іншомовного походження, не володіючи, як правило, знанням англійської мови та вимови. Тому, на нашу думку, під час заняття тренер повинен на свій розсуд застосовувати терміни, пам'ятаючи про повне порозуміння між викладачем і відвідувачем.

### **Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками**

**Навчання** – «один із важливих складників педагогічного процесу, основою якого є передача знань, умінь та навичок від викладача до учня» [21, с. 8]. *Навчання* – це обов'язково двосторонній процес, у якому викладач має постійно підвищувати рівень викладання свого предмета, а учень, окрім навчання за програмою, також повинен самовдосконалюватися та творчо розвиватися.

### **Методи, спрямовані на навчання вправам в оздоровчій аеробіці**

При навчанні вправам з оздоровчої аеробіки, майбутній фахівець повинен пам'ятати, що це – складний та тривалий процес, головним аспектом якого виступає правильність техніки виконання рухів тими, хто займається.

Важливе значення має дотримання *етапів вивчення рухів*:

1. Початковий етап навчання. Передбачає попереднє ознайомлення з різними руховими режимами; рухи виконуються, як правило, невпевнено, з однотипними помилками.

На заняттях з оздоровчої аеробіки тренер застосовує поточний метод виконання вправ (вправи послідовно та безперервно змінюють одна одну). Це перешкоджає викладачеві виконувати завчасно та одночасно усі функції під час занять: вільно спілкуватися, вербально чи невербально, стежити за технікою виконання та безпекою рухів, виправляти помилки у відвідувачів, підтримувати емоційний фон занять тощо. Усе це підвищує вимоги до викладача.

При навчанні вправам аеробіки задіюють значну кількість **методів та методичних прийомів**:

1. Серійно-поточний метод. Застосовуються мінімальні перерви між виконанням різних вправ.

2. Метод цілісного розучування вправ. Передбачає розучування окремих нескладних рухів, без «розбивки» їх на окремі компоненти. Наприклад: прості вправи класичної аеробіки (базові рухи ніг та рук); деякі складні рухи, які недоцільно вивчати окремо; рухи, які були вже вивчені та закріплені раніше.

3. Метод роздільного розучування вправ. Дозволяє розучувати більш складні вправи (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним об'єднанням у цілісну дію. Наприклад: комбінованих кроків, рухів рук, складних за координатією рухів, танцювальних рухів та па, швидких за виконанням вправ тощо. За допомогою цієї методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки (рис. 3.5.).

4. Методичний прийом від повільного до швидкого. Характеризується виконанням одного й того самого руху в повільному темпі (для кращого запам'ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання і вдосконалення вивченого руху). Цей методичний прийом не рекомендують застосовувати тривалий час, тому що такі дії призводять до зниження інтенсивності заняття.

5. Метод скорочення кількості повторів. Застосовують для розучування рухів, які мають два і більше складників.

**Хореографія** в аеробіці є одним з головних компонентів варіювання і

«окраси» рухів оздоровчих занять. Зміст аеробіки включає в себе та продовжує постійний пошук різних танцювальних систем і рухів: класичного (балетного) танцю, танців різних народів світу (самба, сальса, танго, афро-джаз, бейлі данс, гопак, полька, сиртаки, тарантела), побутових (історичних) танців.

На сьогодні хореографія посідає вагоме місце не лише в класичній (базовій) і танцювальній програмі аеробіки, а й у таких видах, як аква-аеробіка (акваджогінг), стретчинг, пілатес, аеробіка з використанням різного знаряддя (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка), навіть у циклічних видах аеробіки

(сайкл, аеробіка зі скакалкою, кросробіка).

Значним доповненням і головним засобом хореографії виступає музичний супровід занять з його багатогранними властивостями (див. п. 3.3.). Виконання різних хореографічних рухів, у тому числі і вправ аеробіки, не можливе без використання музики, тому що музика сприяє ритмічності рухів, визначає темп виконання, а головне – постійно підтримує емоційний фон занять.

Хореографія має важливе значення на заняттях з оздоровчої аеробіки як фактор, що забезпечує інтенсивність навантаження. Її зміст повинен відповідати рівню вибраного заняття.

Основою хореографії в аеробіці є її ієрархічна структура, тобто послідовність вивчення окремих компонентів: елементів, різновидів елементів, з'єднань, комбінацій.

**Елемент** – це найменший повністю закінчений відрізок рухової дії, який у своїй структурі має початок, основну дію та завершення.

**Різновиди елементів** – дії, які дозволяють виділити кілька шляхів створення елементів, за допомогою яких можна урізноманітнити засоби та змінити інтенсивність занять:

- вертикальне переміщення загального центру тяжіння (виконуються присідання, пружинні рухи стопами);
- горизонтальне переміщення тіла (виконуються переміщення вперед, назад, у різні сторони, по діагоналі, дугою);
- зміна площини виконання руху (виконуються переміщення у фронтальній, горизонтальній та сагітальній площинах);
- виконання рухів руками, ногами, тулубом. Паралельно зростає координаційна складність рухів і їхнє фізіологічне навантаження, особливо при виконанні рухів руками з великою амплітудою;
- повороти тіла в поєднанні зі звичайним кроком.

**З'єднання** – певна кількість елементів, які без перешкод поєднуються в одне ціле. При створенні з'єднань, за допомогою певних правил, слід знаходити логічний перехід від одного руху до іншого:

- кінцева фаза першого руху повинна співпадати з початком наступного руху;
- перехід від одного елемента до іншого виконують з вільної ноги;
- початкову фазу руху виконують у площині, у якій завершується попередній рух.

Декілька з'єднань визначають **комбінацію**, яка має складну структуру та побудована за допомогою специфічних методів.