

Самостійна робота 2.

Основні вимоги до структури та побудови фітнес-тренувань

Загальноновизнаною є форма заняття, у якій виділяють три частини: підготовчу, основну та заключну. У кожній частині заняття виділяють фрагменти оздоровчого спрямування, що дозволяють вирішувати окремі завдання.

У підготовчій частині заняття використовуються вправи, спрямовані на поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовку опорнорухового апарату до наступного навантаження та посилення припливу крові до працюючих м'язів, збільшення рухливості у суглобах.

В основній частині заняття необхідно домогтися збільшення ЧСС до рівня «цільової зони», підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, підвищення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ.

У заключній частині заняття використовують вправи, що дозволяють поступово знизити обмінні процеси в організмі, знизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до норми, в т. ч. дихальні та вправи на розтягування.

Поточний (безперервний) та потоковий (з мінімальними перервами між різними вправами) методи проведення вправ характерні для будь-якого заняття аеробікою.

При проведенні фітнес-тренування або складанні фітнес-програми необхідно дотримуватись порядку виконання вправ для різних груп м'язів. Починати слід із розминки: легкий біг, стрибки, велотренажер або бігова доріжка. Ці вправи допоможуть розігріти м'язи та уникнути травм при

подальшому тренуванні.

Потім слід виконати комплекс фітнес-вправ: руки, плечі, шия, груди, вправи для покращення постави. Потім переходьте на вправи для м'язів тулуба, наголошуючи на талії. Особливу увагу слід приділити фітнес-вправам для ніг, стегон та сідниць. Потім виконайте вправи преса. Після основного тренування слід виконати дихальні вправи та вправи на гнучкість та розслаблення.

Будь-яке, навіть 15-хвилинне, тренування має починатися з розминки, мета якої – підготувати організм до навантаження, перебудувати його на робочий лад, розігріти м'язи.

На фізіологічному рівні розминка діє на організм найсприятливішим чином: прискорює кровотік у м'язах, через що ті починають працювати більш ефективно. Підвищуючи температуру м'язів, розминка дозволяє зробити м'язове скорочення швидшим та ефективнішим. До того ж грамотно проведена розминка допомагає уникнути травм та неприємних відчуттів, пов'язаних із навантаженнями. Заощаджувати час на розминці означає знижувати ефективність занять і ризикувати здоров'ям.

Під час розминки можна виконувати комплекс загальнорозвиваючих вправ, танцювальні вправи, комплекс аеробних вправ. Необхідно розігріти кожен суглоб, кожен м'яз. Не можна робити вправи на розтяжку великої амплітуди, силові вправи з обтяженням, необхідно обов'язково включати дихальні вправи та вправи на розслаблення.

Займаючись фітнесом, слід дотримуватися певної програми тренування: черговість вправ для всіх м'язів, що проробляються, а також кількість повторень і підходів. Потрібно робити відпочинок між різними вправами не більше двох хвилин, а між підходами – до однієї хвилини. Перед тим, як займатися силовим фітнесом з навантаженнями, необхідно почати з вправ, використовуючи легші ваги. Надалі такі вправи слід включати в програму перед силовим тренуванням як розминку для розігріву м'язів.

Під час виконання фітнес-програми слід звертати увагу на таке:

- Вправи на одні й ті ж групи м'язів слід чергувати: важкі вправи з легкими, вправи з гантелями з дихальною гімнастикою та ін. Дуже важливо дотримуватись цього правила, виконуючи вправи для преса, стежити за диханням, не затримувати вдих і правильно видихати.

- Під час виконання вправ слід слідкувати за диханням: вдих не затримувати, видих виконувати в момент зусилля.

При підготовці до занять необхідно заздалегідь планувати фізичне навантаження, але його коригування необхідне також під час заняття.

Наприкінці кожного заняття необхідно виконувати заминку. Під час заминки виконуються вправи на розтяжку в дуже спокійному темпі. Розтягування м'язів зберігає їх еластичність і розслаблює. Ця проста процедура знижує ризик розриву м'язів або розтягування зв'язок. Головне завдання заминки – дочекатися, поки перестане виділятися піт, і вирівняти дихання та пульс до звичайних показників.

Робочий пульс для раціонального навантаження можна розрахувати за допомогою середнього значення пульсу в стані спокою за такою формулою: протягом п'яти днів вранці відразу після пробудження рахуйте свій пульс, потім обчисліть середнє значення. Це і буде ваш пульс у стані спокою. Далі візьміть число 220 та відрахуйте свій вік – отримане значення буде відповідати максимальній частоті вашого пульсу. Тепер відрахуйте від цього числа свій пульс у стані спокою та порахуйте 70% від отриманого значення. Знову додайте число, яке відповідає частоті вашого пульсу в стані спокою – і ви отримаєте величину вашого робочого пульсу під час тренувань, оптимального для спалювання жиру.

Наприклад, вам 20 років, і ваш пульс у стані спокою складає в середньому близько 60 ударів на хвилину:

$$(220 - 20 - 60) \times 70 / 100 + 60 = 158.$$

Для того, щоб оптимально скоротити жирові клітини, рекомендується регулярно тренуватися протягом мінімум 40 хвилин з незмінним пульсом 155-160 ударів на хвилину.

В оздоровчому фітнес-тренуванні також використовують «інтервальний» метод і метод «колового» тренування, суть яких полягає у чергуванні вправ (серій, блоків), спрямованих на вдосконалення силових можливостей різних м'язових груп та вправ, що розвивають аеробну витривалість. Зміст та обсяг інформації на занятті залежить від етапу навчання та рівня підготовленості підлеглих. Використання візуальних та словесних підказок у поєднанні з демонстрацією вправи найчастіше рекомендується для груп, які починають займатися фітнесом або різнорідні за складом.

Важливо! При проведенні занять необхідно дотримуватись ряду правил:

1. Після інтенсивного фізичного навантаження неприпустима різка зупинка – це може призвести до запаморочення і навіть втрати свідомості, так званого гравітаційного шоку.

2. Неприпустимо різкий перехід від бігу до занять лежачи на підлозі – це може викликати несприятливу реакцію організму під час швидкого зростання, особливо у людини із слабкою фізичної підготовленістю, які мають відхилення у стані здоров'я, насамперед серцево-судинної системи.

3. Не рекомендується різко змінювати інтенсивність виконання та характер вправ – перехід має бути плавним. У зв'язку з цим після активних частин тренування слід виконувати так звану заминку: наприклад, після стрибків та підскоків перейти до виконання базових кроків класичної аеробіки.

На перших заняттях по степ-аеробіці особливу увагу приділяють засвоєнню основних вихідних позицій, з яких починається певний вид кроку, техніці виконання кроків на степ-платформі.

Основні вихідні позиції:

- а) фронтальна – по центру довгої сторони ступу;
- б) бокова – стоячи боком до ступу з довгої його сторони;
- в) зверху – на ступі, носки спрямовані до його короткого краю;

г) з кута – основна стійка з кута.

д) верхом – стійка ноги нарізно з обох боків ступу, носки звернені до його короткого краю;

є) крайня – стоячи з боку короткого краю ступу (рис. 2.1).

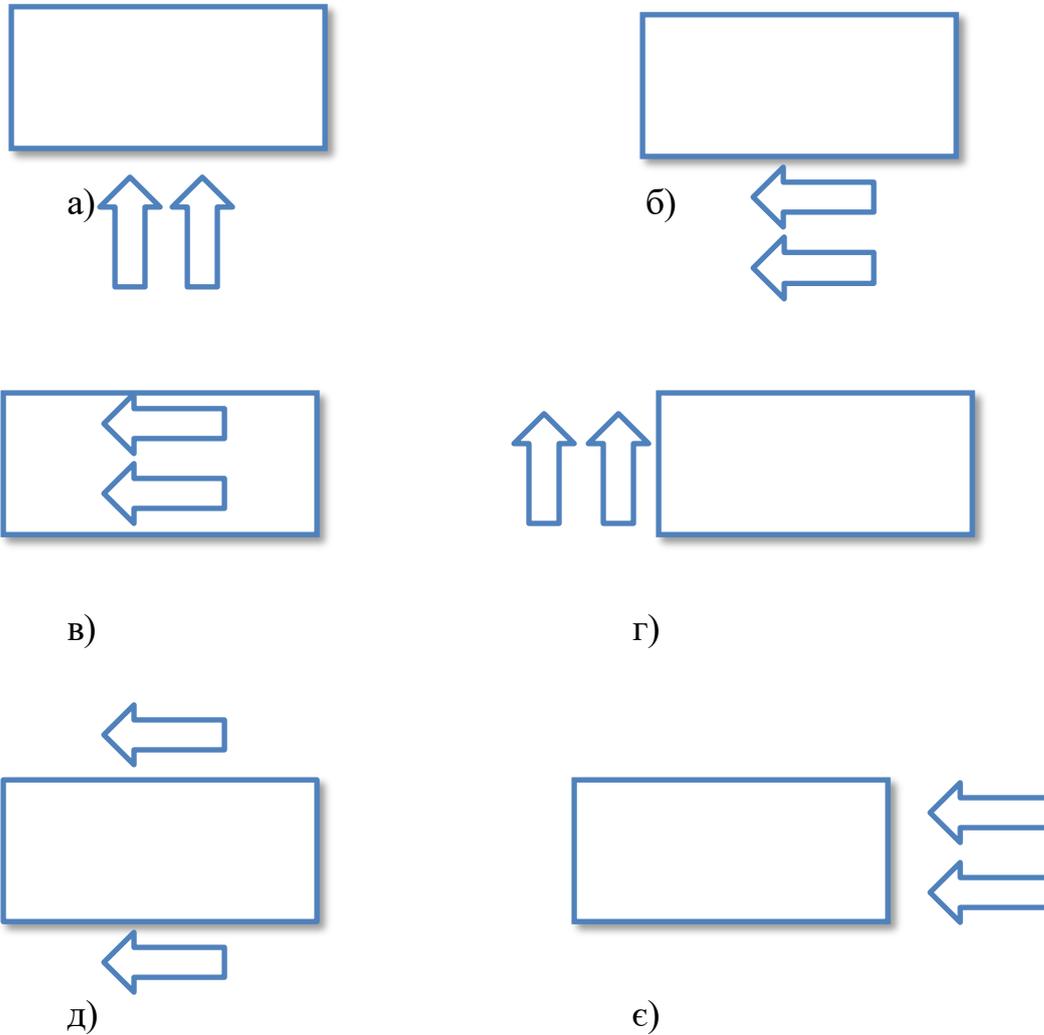


Рис. 2.1. Основні вихідні позиції на степ-платформі (стрілками визначено напрям ніг при підході до платформи)

Важливо! Заходимо на степ-платформу з п'ятки на носок, на всю стопу; «м'які пружні» коліна!

Заборонено зістрибувати зі степ-платформи!

Застрибувати на платформу можна!

Виокремлюють основні переміщення по степ-платформі: уздовж, поперек, по діагоналі, L-спрямованість (на кут платформи), та переміщення щодо степ-платформи: уздовж, поперек, навколо платформи.

Переміщення по степ-платформі і щодо степ-платформи створюють хореографічний рисунок комбінації.

Принцип «НЕ НАШКОДЬ»

Заповіту Гіппократа «НЕ НАШКОДЬ» повинні дотримуватися не лише медики, а й фахівців у галузі фізичної культури: спортивні тренери, тренери-інструктори у галузі фітнесу, викладачі цієї дисципліни у закладах освіти тощо.

Фізичні вправи, що застосовуються в багатьох фітнес-технологіях, активно впливають на всі органи та системи організму, що визначає показання та протипоказання до їх використання. Виходячи з найважливішого принципу – «НЕ НАШКОДЬ» – зупинимося насамперед на протипоказаннях. Це можуть бути стани, що ускладнюють адаптацію до фізичних навантажень.

До захворювань, при яких протипоказане фізичне тренування, належать:

- захворювання на гострій стадії;
- тяжкі органічні захворювання центральної нервової системи;
- хвороби серцево-судинної системи;
- хвороби органів дихання: бронхіальна астма з тяжким перебігом, тяжкі форми бронхоектатичної хвороби;
- захворювання печінки та нирок з явищами недостатності функцій;
- хвороби ендокринної системи при вираженому порушенні функцій;
- хвороби опорно-рухового апарату з різко вираженими порушеннями функцій та больовим синдромом та ін.

Однак при цьому не виключаються заняття лікувальною фізкультурою.

Останнім часом медики допускають використання фітнес-технологій при порушеннях постави, ожирінні, астмі, діабеті, захворюваннях суглобів та

інших захворюваннях з обов'язковим контролем відповідності тренувальних навантажень за станом.

2.1. Класифікація базових кроків за принципом зміни лідируючої ноги

Усі базові кроки класифікуються за двома групами: без зміни лідируючої ноги (л. н.) та зі зміною лідируючої ноги.

При виконанні базових кроків *без зміни лідируючої ноги* (унілатеральних) зміни лідируючої ноги не відбувається, і наступний елемент виконується з тієї ж ноги, що і попередній.

Базові кроки без зміни лідируючої ноги та рахунок, на який вони виконуються:

- 1-4 марш (MARCHING/WALKING);
- 1-4 Бейсік (BASIC STEP);
- 1-4 Ві-степ (V-STEP);
- 1-4 А-степ (A-STEP);
- 1-4 Мамбо (MAMBO);
- 1-4 відкритий крок (SIDE TO SIDE);
- 1-4 приставний крок (STEP TOUCH).

Базові кроки *зі зміною лідируючої ноги* (білатеральні) характеризуються обов'язковою зміною лідируючої ноги, тобто після виконання елемента з однієї ноги наступний за ним буде виконаний з іншої ноги.

Базові кроки зі зміною лідируючої ноги та рахунок, на який вони виконуються:

- 1-4 крок-торкання (TOE TAP);
- 1-4 коліно (KNEE UP);
- 1-4 захлест (LEG KURL);
- 1-4 кік (KICK);
- 1-4 мах вперед (SWING FORWARD);

- 1-4 мах назад (SWING BACK);
- 1-4 мах убік (SWING TO THE SIDE);
- 1-8 три коліна (3 KNEE UP);
- 1-8 три захлест (3 LEG KURL);
- 1-8 три кік (3 KICK);
- 1-3 топ (LITTLE MAMBO);
- 1-5 два топ (2 LITTLE MAMBO);
- 1-6 два коліна (2 KNEE UP);
- 1-6 два захлест (2 LEG KURL);
- 1-6 два кік (2 KICK).

2.2. Музичний супровід фітнес-занять

Для музичного супроводу будь-яких занять фітнесом найчастіше обираються музичні твори «квадратної» будови, в яких музична фраза має 4 частини (такти), рівні за тривалістю. Кожен такт музичної фрази складається з 8 часток (рахунків) або з 4 часток, якщо рахувати по чвертях (через рахунок).

Таким чином, музична фонограма для фітнес-занять має 4 такти по 8 рахунків кожен, тобто триває 32 рахунки (при підрахунку «на кожен рахунок») або 16 рахунків (при підрахунку «через рахунок»). Відповідно і найпростіші комбінації у різних стилях аеробіки складаються з чотирьох частин (вісімок). Тобто комбінація складається на 32 рахунки та розрахована на 4 елементи, по 8 рахунків кожен (чотири вісімки).

Перший рух у «вісімці» має починатися з ведучої ноги під ударну ноту (рахунок). Слід зазначити, що музика також використовується як фон для зняття монотонності від однотипних рухів, що багаторазово повторюються (пілатес, стретчинг). Або музика використовується як лідер, задає ритм, характер та керує темпом рухів.

Заняття з музичним супроводом мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій підлеглих.

Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку.

Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються.

При підборі музики до певного заняття треба враховувати два основні моменти:

- 1) музичні уподобання контингенту;
- 2) темп музичного супроводу (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Темп музики при виконанні фітнес-вправ

Темп музики	Кількість музичних акцентів/ хв.	Частини тренування	Можливі вправи
Повільний	40-60	«Остання заминка», зниження навантаження наприкінці тренування	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний	60-90	«Розминка – друга частина», «заминка» після аеробної частини, вправи на силу	Вправи на «розтягування» (стретчинг), варіанти ходьби, силові вправи з утриманням пози
Середній	90-120	Аеробна частина – низьке ударне навантаження (Lo); вправи на силу, «заминка» – після високого ударного навантаження (Hi)	Базові аеробні кроки, випади, нахили, махи, згинання ніг, силові вправи
Вище середнього	120-130	Аеробна частина тренування танцювальної спрямованості	Хореографічні з'єднання базових кроків та танцювальних рухів, їх модифікація (твіст, шоссе, ча-ча-ча)

Високий (швидкий)	130-160	Аеробна частина – високе ударне навантаження (Ні)	Біг, стрибки, невеликі махи, хореографічні з'єднання базових аеробних кроків та танцювальних рухів, їх модифікація (твіст, шоссе, ча-ча-ча тощо)
Дуже швидкий	160-180	Аеробна частина – високе ударне навантаження (Ні)	Швидкий біг, стрибки, підскоки

Зміна темпу виконання танцювальних комбінацій чи інших рухів у аеробіці є важливим методичним прийомом. Можна уповільнювати чи прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елемента.

Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде надто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруги, скутої роботи м'язів, нездатності зрозуміти завдання і повторити його. Але й занадто затягувати виконання рухів у сповільненому темпі також не слід, оскільки у разі знизиться вплив заняття на кардіо-респіраторну систему, отже, і оздоровчий ефект на організм підлеглих.

Музичний ритм сприяє у процесі занять фізичними вправами вихованню вміння застосовувати різні за амплітудою, тривалістю та інтенсивністю руху, поєднувати їх у часі та просторі. Разом вони позитивно впливають на розвиток координації, орієнтування у просторі, швидкості реакції та інших важливих якостей.

Робота з музикою – одна з найважливіших навичок, яка необхідна тренеру для роботи в групах аеробіки. Музика у групових заняттях не лише мотивує та заряджає енергією, а й задає чіткий темп виконання кроків, синхронізуючи музичні біти та рухи. Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні за стилем рухи танцювального характеру. Це зумовлює необхідність відповідної підготовки тренера.

Від уміння тренера проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, точними і красивими рухами, певною мірою залежить ефективність занять.

Для тренера важливі:

1. Знання термінології та техніки виконання всіх базових елементів аеробіки, наочний показ елементів, уміння створювати нові елементи на основі базових, складати з них зв'язки та комбінації.

2. Вміння проводити заняття відповідно до музики: своєчасно подавати команди та спеціальні жести для початку та закінчення вправ відповідно до музики; проводити вправи відповідно до побудови музики.

3. Вміння складати комбінації відповідно до «музичного квадрата».

4. Вміння підбирати та складати вправи у різних ритмічних поєднаннях.

5. Вміння підбирати музику до окремих вправ, комбінацій, танцювальних зв'язок.

6. Вміння складати вправи на задану музику відповідно до її змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, створювати композицію.

7. Вміння підбирати фонограми до різних комплексів вправ.