

## **Модифікація базових вправ, складання комбінацій (зв'язок)**

*Модифікація* – це метод послідовного ускладнення базових вправ до кінцевої комбінації (зв'язки).

**Важливо!** Зв'язка складається з 1-3 квадратів!

Квадрат = чотири вісімки!

Розглянемо найбільш використовувані методи модифікацій.

*Метод піраміди (розподілу)* – це метод поетапного зниження кількості повторень кожного елемента в комбінації за допомогою розподілу навпіл.

Кількість етапів при розучуванні комбінації методом піраміди має бути не менше двох. Кількість елементів в складі комбінації – теж не менше двох (більше двох – можливо, це залежить від величини комбінації). Цей прийом рекомендується використовувати на уроках початкового рівня, так як він дозволяє новачкам відпрацювати техніку кожного елемента, запам'ятати послідовність елементів в комбінації і поступово виконати всі етапи ділення.

Найкраще застосування методу розподілу знаходить при розучуванні комбінацій, що складаються з елементів зі зміною ноги. У таких комбінаціях баланс навантаження на праву і ліву ноги існує спочатку, і процес розучування проходить точно за алгоритмом, без додаткових етапів, тобто без необхідності спеціальної зміни лідируючої ноги з метою окремого розучування унілатеральних (без зміни л. н.) елементів. Метод піраміда не рекомендується використовувати для розучування комбінацій, що складаються з унілатеральних (без зміни л. н.) елементів, тому що тривалість навантаження на одну і ту ж лідируючу ногу буде значно більше, ніж 1хв. Виняток становлять комбінації, у структурі яких присутній тільки один унілатеральний (без зміни л. н.) елемент.

Формула для розучування комбінацій методом розподілу:



Задаємо симетричні рухи, розучуємо, модифікуємо, ділимо навпіл і отримуємо кінцеву зв'язку.

Наведемо приклад модифікації зв'язки методом розподілу.

1. *Задаємо базові рухи* (П – початок руху з правої ноги; Л – початок руху з лівої ноги):

1-8 П бейсік 2,

1-8 Л бейсік 2,

1-8 П три коліна,

1-8 Л три коліна.

2. *Перша модифікація* (модифікуємо перші дві вісімки):

1-6 П топ Л топ,

7-8-1-8 П 2 топ, Л 2 топ,

1-8 П три коліна,

1-8 Л три коліна.

3. *Друга модифікація* (модифікуємо третю і четверту вісімки):

1-6 П топ Л топ,

7-8-1-8 П 2 топ Л 2 топ,

1-8 П 2 топ мамбо ча-ча-ча,

1-8 Л 2 топ мамбо ча-ча-ча.

4. *Третя модифікація* (наступна модифікація третьої і четвертої вісімки):

1-6 П топ Л топ,

7-8-1-8 П 2 топ Л 2 топ,

1-8 П вальс мамбо ча-ча-ча,

1-8 Л вальс мамбо ча-ча-ча.

5. *Ділимо навпіл і отримуємо кінцеву зв'язку:*

1-3 П топ,

4-8 Л 2 топ,

1-8 П вальс мамбо ча-ча-ча.

**Метод послідовного додавання** – це створення комбінації за допомогою послідовного приєднання елементів один до одного. Мета методу – створення білатеральної (зі зміною л. н.) симетричної комбінації.

*Алгоритм* розучування комбінації шляхом додавання елементів 1-8 С і 1-8 D до попередньо розученої комбінації (1-8 А + 1-8 В):

1) розучити комбінацію (1-8 А + 1-8 В);

2) розучити наступну вісімку 1-8 С;

3) виконати додавання (1-8 А + 1-8 В + 1-8 С + 1-8 С);

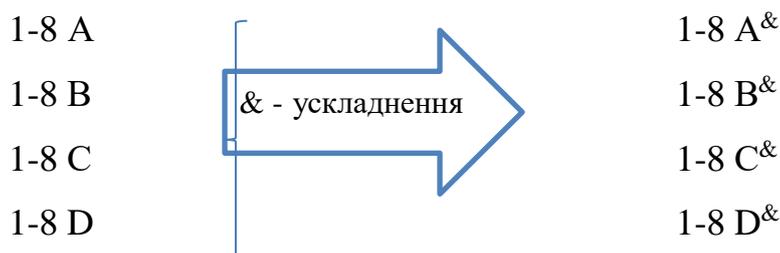
4) розучити наступну вісімку 1-8 D;

5) виконати додавання (1-8 A + 1-8 B + 1-8 C + 1-8 D).

Метод послідовного додавання частіше використовується в таких фітнес-технологіях як фітбол, тай-бо, танцювальні напрямки та ін.

**Метод ускладнення (модифікації)** – метод поступового ускладнення або заміни базових вправ в чітко заданому порядку до кінцевої комбінації (зв'язки).

*Формула методу:*



*Алгоритм:*

- 1) створити вихідну базову комбінацію ABCD;
- 2) виконати першу заміну (модифікацію) A<sup>&</sup>BCD;
- 3) виконати другу заміну (модифікацію) A<sup>&</sup>B<sup>&</sup>CD;
- 4) виконати третю заміну (модифікацію) A<sup>&</sup>B<sup>&</sup>C<sup>&</sup>D;
- 5) виконати четверту заміну (модифікацію) A<sup>&</sup>B<sup>&</sup>C<sup>&</sup>D<sup>&</sup>.

Кількість етапів ускладнення комбінації (модифікацій) може бути різним.

Послідовність змін (модифікацій), які виконуються в комбінації, наступна: зміна рухів ніг, додавання рухів рук, додавання переміщень щодо степ-платформи, додавання обертань і стрибків.

**Важливо!** При модифікації базових вправ необхідно враховувати:

- Рахунок!
- Момент зміни лідируючої ноги!
- Напрямок руху!
- Інерцію та амплітуду руху!

*Приклади модифікації базових рухів 1-8 три коліна:*

1-8 три коліна по черзі по напрямку L;

1-8 П коліно П торкання П коліно по напрямку L;

1-8 коліно кік коліно (однією ногою або по черзі);

1-8 коліно три крапки коліно;

1-8 два топ мамбо ча ча ча;

1-8 вальс мамбо ча ча ча;

1-8 захлест захлест по черзі мамбо ча ча ча;

1-8 три коліна схресно;

1-8 коліно випад коліно;

1-8 коліно перестрибування (два стрибки) коліно;

1-8 три коліна по черзі за платформу та у в. п.

У процесі засвоєння дисципліни «Фітнес з методикою викладання» майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту оволодівають теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками щодо організації та проведення занять з різних напрямків фітнес-технологій, навчаються бути фітнес-інструкторами. Важливим показником підготовки є інтелект та логіка, зв'язок між розумінням своїх дій та м'язами («голова повинна розуміти що роблять ноги та навпаки»). Для цього використовуються творчі завдання, які студенти розв'язують, використовуючи теоретичні та практичні знання, виявляючи інтелект, логіку та кмітливість. Такі завдання складає як викладач, так і сам здобувач.

Приклад *творчого завдання* з програми «Степ-аеробіка» та методика його виконання *методом ускладнення*.

*Завдання.*

1) Вивчити та проаналізувати кінцеву зв'язку; підібрати базові рухи з урахуванням рахунку і зміни лідируючої ноги (П – початок руху з правої ноги; Л – початок руху з лівої ноги);

2) модифікувати зв'язку;

3) визначити кількість модифікацій та проаналізувати їх;

4) вивчити зв'язку та провести заняття з групою.

*Покрокова методика виконання.*

1. *Кінцева зв'язка:*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

1-4 П «вальс»,

5-8 П мах у бік,

1-8 Л коліно випад коліно,

1-8 (1-4) П захлест захлест по черзі, (5-8) П мамбо ча ча ча.

*Аналіз.* Зв'язка (чотири вісімки) – зі зміною лідируючої ноги (л. н.).

Перша вісімка – без зміни л. н.; друга вісімка – зі зміною л. н.; третя вісімка – зі зміною л. н.; четверта вісімка – зі зміною л. н.)

2. *На основі попереднього аналізу, виконується підбір базових вправ з урахуванням рахунку та зміни лідируючої ноги*

1-4 П мамбо,

5-8 П мамбо,

1-8 П три коліна,

1-8 Л три коліна,

1-8 П три коліна.

Ці базові вправи автор вважає доречними. Але можна обрати інші базові вправи з урахуванням рахунку та зміни лідируючої ноги.

3. *Перша модифікація:*

1-4 П мамбо,

**5-8 П крос по платформі,**

1-8 П три коліна,

1-8 Л три коліна,

1-8 П три коліна.

*Аналіз.* Логічно почати модифікацію з другого руху (5-8 П мамбо).

1-4 П мамбо залишається без зміни; 5-8 П з наступної мамби виконуємо крос по платформі. Наступні три вісімки залишаються без змін.

4. *Друга модифікація:*

**1-4 П мамбо-кут,**

**5-8 П крос по платформі у вихідне положення,**

1-8 П три коліна,

1-8 Л три коліна,

1-8 П три коліна.

*Аналіз.* Друга модифікація подвійна, виконується одночасно. 1-4 П мамбо виконуємо з правої ноги на лівий кут платформи під 90°; 5-8 з кута виконуємо П крос по платформі у вихідне положення. Наступні три вісімки залишаються без змін.

5. *Третя модифікація:*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

**1-4 П два топ на платформу,**

**5-8 П мах у бік,**

1-8 Л три коліна,

1-8 П три коліна.

*Аналіз.* Перша вісімка модифікована. Із другої вісімки (1-8 П три коліна) виконуємо проміжну модифікацію (1-4 П два топ на платформу, 5-8 П мах у бік). Наступні дві вісімки залишаються без змін.

6. *Четверта модифікація:*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

**1-4 П «вальс» на платформі,**

**5-8 П мах у бік,**

1-8 Л три коліна,

1-8 П три коліна.

*Аналіз.* Першу частину другої вісімки (1-4 П два топ на платформу) модифікуємо у 1-4 П «вальс» на платформі; 5-8 П мах у бік залишається незмінним. Наступні дві вісімки залишаються без змін.

7. *П'ята модифікація:*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

1-4 П «вальс» на платформі,

5-8 П мах у бік,

**1-8 Л коліно випад коліно,**

1-8 П три коліна.

*Аналіз.* Третю вісімку (1-8 Л коліно) модифікуємо у 1-8 Л коліно випад коліно. Остання, четверта вісімка залишається без змін.

8. *Шоста модифікація:*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

1-4 П «вальс» на платформі,

5-8 П мах у бік,

1-8 Л коліно випад коліно,

**1-8 П три захлест по черзі.**

*Аналіз.* Четверту вісімку (1-8 П коліно) модифікуємо в 1-8 П три захлест по черзі правою та лівою ногою.

9. *Сьома модифікація(кінцева):*

1-4 П мамбо-кут,

5-8 П крос по платформі в вихідне положення,

1-4 П «вальс» на платформі,

5-8 П мах у бік,

1-8 Л коліно випад коліно,

**1-8 П захлест захлест по черзі, П мамбо ча ча ча.**

*Аналіз.* Другу частину четвертої вісімки (5-8 П захлест) модифікуємо в 5-8 П мамбо ча ча ча. Отримуємо гарний амплітудний рух 1-8 П захлест захлест по черзі, П мамбо ча ча ча.

На питання, визначити кількість модифікацій, правильна відповідь – сім. Аналіз модифікацій включає визначення:

- модифікація зі зміною «рисунку» руху;
- модифікація зі зміною напрямку руху;
- змішана модифікація.

Правильні відповіді:

- 1 модифікація – зміна «рисунку» руху;
- 2 модифікація – зміна напрямку руху;
- 3 модифікація – зміна «рисунку» руху;
- 4 модифікація – зміна «рисунку» руху;
- 5 модифікація – зміна «рисунку» руху;
- 6 модифікація – зміна «рисунку» руху;
- 7 модифікація – змішана.

На останок здобувач повинен вивчити зв'язку та провести заняття з групою. Група проводить роботу над помилками.

*Вибір вправ на заняттях з фітнесу*

Тренування з фітнесу як правило складаються з аеробних та силових вправ згідно мети займаючихся (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

### Класифікація та склад тренувань згідно мети

Види тренування	Склад тренування
Тренування для поліпшення загального стану здоров'я	35% аеробні вправи
	35% силові вправи
	30% вправи на розвиток гнучкості
Тренування для позбавлення зайвої ваги та «спалення» жиру	50% аеробні вправи
	50% силові вправи
Тренування для підвищення рівня м'язової сили, м'язової витривалості та рельєфу	80% силові вправи
	20% аеробні вправи

Вибір навантаження має відповідати рівню фізичної підготовки.

Розрізняють три основні режими інтенсивності тренування – низький, середній та високий. Їх розраховують щодо максимально можливої частоти

серцевих скорочень.

Цей показник можна отримати шляхом віднімання цифри вашого віку в роках з 220. При мінімальному навантаженні пульс не повинен бути вищим за граничний рівень більш ніж на 60%, за середнього – на 70%, високого – на 85%. Вибір вправ для конкретного заняття залежить насамперед від віку та рівня фізичної підготовки.

В аеробіці розрізняють вправи, що виконуються з низьким ударним навантаженням (Low або Lo) і високим ударним навантаженням (High impact або Hi). В даному випадку слово «impact» означає поштовхове навантаження, що надається на суглоби та хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу та стрибків.

При виконанні вправ з низьким ударним навантаженням (Lo), як мінімум, одна стопа повинна знаходитися на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (в горизонтальній площині). При рухах з високим ударним навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (тобто рух виконується з фазою «польоту»), а руки піднімаються вище за рівень плечей.

На заняттях з аеробіки часто використовуються різні комбінації рухів рук та ніг з різним навантаженням. Наприклад, Lo – рухи ногами та Hi – рухи руками. Тим не менш, позначення Low та Hi impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При описі вправ для оздоровчих програм вказується кількість рухів (частота) за хвилину, що має відповідати числу рахунків тактових часток. Для Low impact використовується музичний супровід із частотою 120-130 уд./хв. Для High impact – від 130 до 160 (дуже рідко – понад 160) уд./хв.

Найбільш типовими для більшості занять фітнесом є такі засоби:

1. Загальнорозвиваючі вправи у положенні стоячи:

- вправи для рук та плечового пояса в різних напрямках (піднімання та опускання, згинання та розгинання, дуги та кола);

- вправи для тулуба та шиї (нахили та повороти, рухи по дузі та вперед);

- вправи для ніг (піднімання та опускання, згинання та розгинання у різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу).

## 2. Загальнорозвиваючі вправи сидячи і лежачи:

- вправи для стоп (почергові та одночасні згинання та розгинання, кругові рухи);

- вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання та розгинання, піднімання та опускання, махи);

- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те ж саме з поворотом тулуба, піднімання ніг зігнутих або з розгинанням);

- вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (невелика амплітуда підняття рук, ніг чи одночасних рухів руками та ногами з «витягуванням» у довжину).

## 3. Вправи на розтягування:

- у напівприсіді – для задньої та передньої поверхонь стегна;

- у положенні лежачи – для задньої, передньої та внутрішньої поверхонь стегна;

- у напівприсіді або в упорі на колінах – для м'язів спини;

- стоячи – для грудних м'язів та плечового поясу.

## 4. Ходьба:

- ходьба, розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці порізно та ін.);

- поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними та послідовними, симетричними та несиметричними);

- ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, дугою, колом);

- основні кроки та їх різновиди, що використовуються в фітнесі.

## 5. Біг: під час бігу можливі такі ж варіанти рухів, як і під час ходьби.

## 6. Підскоки та стрибки:

- на двох ногах (у фазі польоту ноги разом чи в іншому положенні) на місці та з просуванням у різних напрямках;
- зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін. (Не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі поспіль);
- поєднання стрибків та підскоків на місці чи з переміщеннями з різними рухами руками.

Оскільки в аеробному тренуванні більшість рухів надає навантаження на суглоби і хребет, при виборі вправ особливу увагу слід приділити правильній техніці та безпеці умов виконання. Багато вправ, що дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування підготовленості, при тривалому інтенсивному повторенні можуть становити певний ризик для здоров'я та призвести до травм або ушкоджень. У всіх аеробних вправах заборонені балістичні «хлістоподібні», «ривкові» рухи.