

ЛЕКЦІЯ №6

ТЕМА: ОЗДОРОВЧО – ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

ПЛАН.

1. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм уроку з оздоровчого фітнесу.
2. Загальна структура, класифікація та зміст уроку з оздоровчого фітнесу.

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

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

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

Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програми передбачає наступне:

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

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

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

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

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

І все ж таки уроки, які проводять на основі структурної програми можуть бути більш складними та ефективними для тих, хто займається.

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

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

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

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, які забезпечують:

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

В основній частині уроку необхідно досягти:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня "цільової зони".
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).
3. Збільшення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

В заключній частині уроку використовуються вправи, які дозволяють:

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

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

Загальна структура уроку з оздоровчого фітнесу може мати різні варіанти в поєднанні та тривалості, як окремих частин, так і всього заняття. В так званому стандартному класі (тренувальному занятті) рекомендується загальна тривалість уроку від 45 до 60 хвилин. В

окремих типах уроків може бути відсутня силова серія вправ та за рахунок неї збільшуватися аеробна частина. Для початківців рекомендують збільшувати розминку та силову партерну частину уроку, при цьому зменшується аеробна (“аеробний пік”).

В теорії оздоровчої фізичної культури ще недостатньо наукового обґрунтовані рекомендації стосовно інтенсивності навантаження, яка залежить від варіантів техніки рухів для різних частин уроку. Потрібно з обережністю ставитись до збільшення компонентів тренувального режиму на заняттях (частоти та тривалості занять, інтенсивності навантаження). При збільшенні одного з компонентів виникає необхідність тимчасового коректування в одному або у двох лишившихся компонентах. Варіанти побудови занять різної цільової спрямованості були запропоновані Андреевським К.Б. (1996 р.). Слід відмітити, що запропонована класифікація уроків та уточнення їх змісту є одним з варіантів спортивно-прикладної підготовки (табл.4.1).

Таблиця 4.1.

Типи та зміст уроку

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

Знання структури уроку та наявність у тренера програми занять не гарантує досягнення оздоровчого ефекту у тих, що займаються. Суттєве значення мають знання та методичні вміння тренера. Рівень його професійної підготовки проявляється і у вмінні планувати навчання, регулювати фізичне навантаження, як у кожному окремому занятті, так і в системі занять. В оздоровчій роботі широко використовуються групові (рекомендується

комплектувати групи з розрахунком віку та рівня підготовки тих, хто займаються) та індивідуальні заняття з оздоровчого фітнесу. На теперішній час достатньо широко застосовується так званий “персональний тренінг” (заняття малих груп: 1-2 людини під керівництвом тренера) чи самостійне заняття (під відео програму). Ефективність самостійних занять залежить від наявності знань і попереднього тренувального досвіду, який отриманий під керівництвом професійного тренера.

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