

ПРАКТИЧНА РОБОТА №6

ТЕМА: ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ

ПЛАН:

Завдання 1. Ознайомитись та скласти комплекс вправ з фітнес-програмами I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.

Завдання 2. Ознайомитись та скласти з фітнес-програмами II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.

Завдання 3. Ознайомитись та скласти з фітнес-програмами III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Завдання 4. Ознайомитись та скласти з фітнес-програмами, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Завдання 1. Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.

Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках XX ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10—30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Найбільш відомі види степ-аеробіки:

- базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;

- ITWI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ платформи;

- хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

- хай-лоу імпакт – змішаний напрям хай- і лоу-імпакт аеробіки;

- роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в

групах.

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;

- рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з одні скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з і містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга — авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

Завдання 2. Фітнес-програми II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.

Супер-стронг — силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць — бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

Бодібари можна зробити із металевої водопровідної труби діаметром 1 дюйм з вертлю, довжиною 1,5 – 1,8 м. Вага бодібарів може коливатися від 1 до 7 кг, для збільшення ваги в трубу насипають пісок, металеву або чугунку стружку. В залежності від ваги, бажано, щоб кожний снаряд мав свій колір та розмітку для вузького, середнього й широкого хвату.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелів).

Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів і її верхніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибірково спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, степу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та ін. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

Тераробіка. заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом та фізіотерапевтом зі Швейцарії К. Шмідтом. Тераробіка містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом.

Можливе також застосування звичайної гумової стрічки.

Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тераробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

Завдання 3. Фітнес-програми III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витри валості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Бокс-аеробіка будується на використанні серії дрібноамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

Кара-Т-робіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йокогірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути

суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорне рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тонуусу м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття.

Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів. Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об'єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

Завдання 4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). З цього часу у Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її по дальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовують ся під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;
- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);

- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому. Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50–60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

Калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів.

Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу, метою яких є різнобічна дія на

організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

Шейпінг. Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево- судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50–60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвитку рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;
- м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла тощо.

Вправи за системою Пилатеса. Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пилатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

Особливість цієї системи — свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

Питання до самоконтролю:

1. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
2. Що таке Степ-аеробіка?
3. Що таке роуп-скіппінг?
4. Що таке фітбол-аеробіка?
5. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
6. Що являє собою програма з бодібілдингу?
7. Яка мета занять калланетикою?
8. Яка мета занять шейпінгом?
9. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пилатеса?

Завдання до самостійної роботи:

1. Скласти комплекс вправ з фітнес-програмами I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості. обраної фітнес технології (за вибором студента).
2. Скласти комплекс вправ з фітнес-програмами II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.
3. Скласти комплекс вправ з фітнес-програмами III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
4. Скласти комплекс вправ з фітнес-програмами, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.