Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

«Організація та проведення навчальних

занять з фітнесу»

Утверждено методичным

советом университета

протокол №1 від 07.10.2015

Харків

ХНАДУ

2016 р.

Укладач:                               Ступак І.К.

Відповідальний за випуск          М.Ф. Курилко

Кафедра фізичного виховання та спорту

**ВСТУП**

*Фітнес –* один з основних засобів усебічного фізичного роз­витку людини. Заняття з фітнесу сприяють зміцненню здоров’я і гармонійному розвитку м’язової системи. Вони дозволяють опану­вати основні рухи і необхідні прикладні навички. У процесі занять фітнесом удосконалюються всі рухові якості, координація рухів, функції вестибулярного апарату. Різноманітність видів фітнесу і можливість виконувати гімнастичні вправи в будь-яких умовах роб­лять його доступним для людей різного віку і фізичной підготовки.

Одним з найважливіших видів фізичної культури є заняття з фітнесу. На відміну від спеціальних видів спорту, вправи з фітнесу містять у собі комплекси порівняно простих, що не потребують великої фізичної напруги, коригуючих, загальнорозвиваючих та силових рухів, які впливають на основні групи м’язів тіла. Фітнес, бажано проводити на відкритому повітрі чи в добре провітреному чистому приміщенні, по можливості в музичному супроводі.

Енерговитрати при виконанні звичайного, не укладненого комплексу вправ з фітнесу порівняно невеликі – до 80–90 ккал, тобто в два рази менше, ніж людина витрачае, коли проходить проходить протягом години 3 км у темпі 70 кроків за хвилину.

Проте фізіологічне та гігієничне значення занять з фітнесу дуже велике і виходить далеко за рамки завдань, пов’язаних зі збільшенням енерговитрат. 12–15 вправ , що включають згинання, розгинання, присідання, махи, повороти голови, тулуба, кругові рухи рук і ніг, ходьбу, біг, стрибки й инші рухи, збільшують викид крові з депо і її циркуляцію, піднімають тонус центральної нервової системи і м’язів, стимулюють обмінні процеси, розвивають і зміцню­ють опорно-руховий апарат, органи дихання і серцево-судинну сис­тему, поліпшують діяльність шлунка та кишечника, сприяють найбільш ефективний фізичній і розумовій діяльності протягом робочого дня.

**Мета проведення занять з фітнесу.**

Мета занять аеробікою – залучення різних верств населення до занять оздоровчою фізичною культурою, гармонійний розвиток осо­бистості та формування здорового способу життя. Мета оздоровчих занять переважно визначається прагненням до досягнення більш високих рівнів підготовленості за показниками тетсування та зни­женя ризику порошуння здоров’я.

**Завдання фітнес занять.**

**►**Різнобічна фізична підготовка тих, хто займається.

**►**Підвищення рівня індивідуального здоров’я та якості життя

**►**Ознайомлення тих, хто займається з основними засобами та вправами аеробіки.

**►**Формування необхідних навичок та вмінь з аеробіки.

**►**Розвиток фізичних якостей.

**►**Формування здорового способу життя.

**►**Навчання самоконтролю та правилам техніки безпеки на заняттях з аеробіки.

**►**Визовання морально-вольових, етичних та естетичних якостей.

**►**Покращення росто-вагового показника тих, хто займаеться аеробікою.

Вирішення завдань тренувального процесу з аеробіки перед­бачає наявність теоретичної технічної, фізичної та психологічної підготовки.

**Методи діагностики фізичного стану споживачів.**

Діагностику фізичного стану ти, хто займається можна здійс­нювати у рамках заходів пов’язаних з комплексним контролем за станом функцій і систем організму, а також за різними сторонами підготовки тих, хто займаются аеробікою.

В подальшому один раз на півріччя ті, хто займаються зобо­в’язані проходити медичний огляд у лікарсько-фізкультурному діс­пансері. Параметри, що контролюються: зріст, вага, зір, артеріаль­ний тиск, ЧСС, ЖЄЛ, ЄКГ в режимах спокою і після навантаження та інші.

Під час занять важливе місце займають спостереження за фізичним станом займаючихся.

Методи медико-біологічного контролю спрямовані на визначен­ня стану здоров’я, рівня фізичного розвітку та рівня функціональної підготовленості людини.

В завдання діагностики фізичного стану займаючихся входить:

►Діагностика здібностей та функціонального стану людини.

►Контроль реакції організму на навантаження.

►Виявлення рівня розвитку фізичних якостей.

►Оцінка адекватності засобів та методів тренувального процесу.

►Профілактика травм і захворювань ті надання першої медичної допоги.

Вирішенням цих питань займаються лікарі обласного фізкуль­турного медичного диспансеру спільно з фахівцями клубу.

Контрольні нормативи фізичної і технічної підготовленості.

Враховуючи, що основним завданням оздоровчої підготовки у аеробіці є гармонічний та пропорційний розвиток тіла людини кон­троль фізичної підготовленості здійснюється за допомогою таких тестів:

1.       Показник оптимальної маси тіла:

***Маса тіла, кг / Зріст, см.***

Критерії оцінки надмірна маса – 5,3 – 4,4; нормальна маса –
4,3 – 3,2; недостатня маса

2.       Показник пропорційності фізичного розвитку:

**Зріст стоячи Зріст сидячи / Зріст сидячи\*100 %**

Цей показник визначає відносну довжину нижніх кінцівок сто­совно довжини тулуба.

Критерії оцінки мала довжина до 87 %, пропорційний розвиток – 87–92 %, велика довжина понад 92 %.

3.       Показник кількості жирової тканини (%) визначається за допомогою метода каліперометрії.

 Критерії оцінки 14–22 %

У людей, що досягли помітних успіхів в спортивно-оздоровчій підготовці з аеробіки середня кількість жирової тканини така (з вра­хуванням власної ваги тіла):

56–62кг               9–11 %

69–77               10–11 %

85–94                   11–12 %

105 і вище           13–17 %

Засоби дозування фізичних навантажень на заняттях з фітнесу різних статей та їх фізичного

При плануванні тренування, головним є вибір навантажень, що адекватні можливостям людини і найбільш ефективні в досягненні індивідуальної мети занять.

Важливою ланкою управління підготовкою тих, хто займається є система контролю, яка дає можливість оцінювати їх підготов­леність на всіх періодах навчально-тренувального процесу.

До методів контролю за фізичними навантаженнями можна віднести:

1.       Облік тренувальних навантажень.

2.       Оцінка різних сторін підготовленості.

3.       Визначення можливостей людини для досягнення заплано­ваних результатів

4.       Оцінка рівня мотивації та психологічної підготовленості.

Основними методами цього процесу є педагогічні спостереження та контрольні тести.

Основними засобами управління рівнем фізичного навантажен­ня являються методи зміни об’єму та інтенсивності заняття, а також підбору вправ.

Обсяг тренувань може бути охарактеризовано із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішню характеризують обсяг та інтенсив­ність використовуваних засобів, а внутрішню –розмір і характер функціональних змін в організмі клієнтів під впливом цих засобів.

Обсяг тренувального навантаження – це сумарна кількість ро­боти та її інтенсивність, що виконується за визначений заздалегідь час: у одній вправі, комплексі, за одне тренування, тижневий, місяч­ний, річний.

Загальним обсягом тренувального навантаження вважається: кількість тренувальних занять, піднятих кілограмів ( або тон), а також загальний час тренування.

Під інтенсивністю навантаження слід розуміти якісний показ­ник тренувальної роботи (ЧСС спроби, піднімання, вправи), котра виконується заздалегідь визначену одиницю часу. Також треба вра­хувати темп виконання вправ і тривалість інтервалів відпочинку.

Інтенсивність навантаження завжди розглядається у комплексі з іншими її компонентами, наприклад характером вправ.

Навантаження буває: малим, середнім, значним, великим.

Мале навантаження складає 15–20 % об’єму роботи, що вико­нується до появи явної втоми.

Середнє навантаження складає 40–60 % об’єму роботі, що виконується до появи явної втоми.

Значне навантаження складає 60–70 % об’єму роботи, що вико­нується до появи втоми.

Велике навантаження є при явній втомі.

Для кожного займаючогося, або групи потрібно визначити кількісну величину кожного наантаження , що може дати змогу передбачити кожне навантаження і визначити час для поновнення після нього.

Залежно від ударності, просторової й динамічної структури, комплексності і складності всі аеробні вправи розрізняються за типами класів, що відповідає характеру вправ.

A.     High impact використовує вправи в яких чітко виражена фаза польоту.( високоінтенсивні та низькоударні).

Б. Low impact використовуються вправи де постійно зберігається опора.( низькоінтенсивна, низькоударна).

В.Non impact тренинг без навантаження на опорно-руховий апарат.

Г. Комбінована імпектність – поєднання в одному комплексі вправ High impact та Low impact.

Д.Step – тип класу де створюється значне навантаження на серцево-судинну систему але низьке навантаження на опорний апарат.

У заняттях з аеробіки оздоровчого спрямування використо­вують велику кількість вправ з масою власного тіла, опором партне­ра, впливом зовнішнього середовища, гумою, гантелями, на силових тренажерах тощо.

Важливою особливістю організації тренувального процесу з аеробіки є врахування статевих розбіжностей та рівня фізичної підготовленості.

Жінкам, які займаються аеробікою, слід дотримуватися таких методичних вказівок:

1.       Під час проведення занять з обтяженнями спочатку викону­ються вправи, що навантажують м’язи таза та ніг.

2.       Підвищену увагу приділяють тім м’язовим групам, що ви­магають значних енергетичних витрат: у жінок – це м’язи грудей, живота, стегон, гомілки.

При плануванні тренувальної роботи для жінок, необхідно вра­хувати динаміку їх працездатності протягом оваріально-мен­стру­ального циклу. Під час менструальної фази навантаження для жінок необхідно знизити.

Вибір вправ оздоровчого тренування повинен проходити з вра­хуванням фізичного стану людини, який визначається за допомогою опитування та методів поточного контролю (тестів, проб тощо)

Види та методи лікарського-педагогічного контролю на занят­тях з фітнесу

З метою оцінки впливу на організм людини фізичних наванта­жень і визначення функціональної готовності до занять проводяться лікарсько-педагогічні спостереження, що здійснюються тренером ті лікарем.

Контроль, що проводиться під час занять передбачає визначення: функціонального стану організму (ЧССС, частота дихання ті інш.); рівня фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості); психоло­гічного стану тощо.

Тренер проводить анамнез та візуальні спостереження. У зай­маючихся визначають самопочуття, мотивацію до тренування, інди­відуальне відчуття складності вправ та рівня навантаження. Візу­альні спостереження дозволяють за зовнішніми ознаками зробити висновки про ступінь стомлення та стан людини.

Контроль за тренувальним навантаженням здійснюється трене­ром під час виконання тренувальних вправ.

Контроль тренувальним навантаженням здійснюється за допо­могою аналізу щоденників тренувань любителів аеробіки та тренера за показниками обсягу та інтенсивності навантажень обсягу аероб­ної роботи.

Поточний облік проводиться у ході окремих тренувальних занять, у тижневих і місячних циклах підготовки.

Основними документами обліку є:

►Журнал обліку тренувальних занять.

►Щоденник тренувань спортсмена.

►Особисті картки тих, що займаються.

►Лікарсько-контрольні картки спортсменів.

►Протоколи педагогічних спостережень та контрольних тестувань.

**Засоби відновлення**

Визначають педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інші засоби відновлення після фізичних навантажень.

*Педагогічні засоби* дозволяють керувати працездатністю та відновленням за допомогою організованої м’язової діяльності, що характеризується:

Відповідністю навантажень можливостям тих, хто займається;

Раціональною динамікою навантаження;

Плануванням вправ, занять, мікроциклів відновлюючого ха­рактеру;

Руховими переключеннями у програмі занять і мікроциклів;

Раціональною розминкою в заняттях;

Раціональною побудовою заключних частин занять;

Раціональним використанням індивідуальних і колективних форм роботи;

Недопущенням тренування при наявності захворювань, гост­рих і хронічних травм;

Урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Психологічні засоби застосовуються для зниження нервово пси­хічної напруженості, психічної пригніченості, швидкого відновлен­ня витраченої нервової енергії, формування чіткої установки на ефективне виконання оздоровчо-тренувальних програм, доведення до рівня індивідуальної норми напруги функціональних систем, що беруть участь у роботі.

До них відносяться психорегуляторні ( аутогенні тренування, психорегулююче тренування, м’язова релаксація, музика і світло­музика) і псиогігієнічні (психологічний мікроклімат у групі, взаемо­відносини з інструктором і групою, добрі стосунки в сім’ї, із друзями і оточуючими, позитивна емоційна насиченість занять, ці­каве та різноманітне дозвілля, комфортабельні умови для занять і відпочинку, достатнє матеріальне забезпечення) засоби.

Документи планування та обліку

Документами планування та обліку, що супроводжують трену­вальний процес є:

►Розклад фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки;

►Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки;

►План-трафік тренера на рік для занять з фізкультурно-оздоровчими групами;

►Плани, конспекти на кожне заняття;

►Програми фізкультурно-оздоровчих занять;

►Журнал обліку відвідування тренувальних занять;

►Щоденник тренувань спортсмена;

►Особисті картки тих, хто займаються;

►Лікарсько-контрольні картки тих, хто займається;

►Журнал обліку травм;

►Протоколи педагогічних спостережень та контрольних тестувань.

Критерії ефективності занять з фітнесу

Ефективність оздоровчо-тренувальної роботи в групах з аеро­біки визначається за допомогою:

1.       Формування стійкого інтересу до занять аеробікою.

2.       Оцінки результатів тестів осіб та проб.

3.       Підвищення працездатності та зростання показників роз­витку фізичних якостей.

4.       Аналізу індивідуальних щоденників тренування.

**Техніка безпеки на заняттях**

Тренування з аеробіки призводять  переважно до навантаження на м’язи, зв’язки і суглоби спортсменів. Передумовою попереджен­ня травматизму перш за все є правильна побудова занять і дотри­мання дисципліни на тренуваннях.

Спричинити травми і пошкодження під час аеробних тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки вико­нання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренуваль­них навантажень.

У практичній діяльності тих, що займаються найпоширені­шими є такі пошкодження та травми:

►Розтягування та розриви

►Ущімлення м’язів

►Хронічні вивихи та розтягування

►Ушкодження колінних суглобів

►Больові відчуття у попереку

Для попередження травм і ушкоджень під час проведення занять з аеробіки перед тренувальним заняттям проводити спе­ціальну розминку, котра дозволяє розігріти м’язову систему і «запустити» механізми енергозабезпечення.

Виникнення травм і ушкоджень можна запобігти, якщо уважно спостерігати за станом тренованості огранізму, його реакцією на навантаження у поєднанні з дотриманням режиму та вимог гігієни харчування.

Запобіганню перетренованості сприяє вірно організований ре­жим дня та харчування.

Вимоги до осіб які займаються

*Методичні вимоги.* Ті, що займаються повинні надати тренеру дозвіл лікаря на цей вид оздоровчої підготовки. Стан здоров’я та рівень фізичної підготовленості повинні забезпечувати вдале вико­нання тренувальних завдань. У випадку коли фізичний стан людини не відповідає програмним вимогам їй можуть запропонувати більш полегшену тренувальну програму, або персональний тренінг.

*Санітарно-гігієнічні вимоги.* Люди, що займаються аеробікою повинні бути вдягнені у відповідну спортивну форму: кросівки на м’якій пружній підошві та легкий спортивний костюм, або костюм для аеробіки. Форма повинна бути відповідного розміру і не по­винна заважати при рухах.

Також тим, які займаються необхідно виконувати правила особистої гігієни, виконувати правила техніки безпеки та вимоги тренера та адмінінстрації клубу.

*Освітні вимоги.* Ті, які займаються повинні знати ті дотри­муватись правил занять з аеробіки. Володіти навичками контролю.

Таблиця 11.1 – **Розрахунок годин програмного, теоретичного і практичного матеріалу**

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
| **№** | **Розділи та теми** | **Кільть годин** | **Місяці** |
| **І** | **ІІ** | **ІІІ** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* |
|  |
|  11     | Характеристика різних тренувальних програм з аеробіки , особливості розвитку, методологічні та фізіологічні основи цього виду оздоровчого руху, здоровий спосіб життя | 3 | 1 | 1 |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 2 | Аналіз техніки програм з аеробіки | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Методика проведення контролю та самоконтролю на заняттях з аеробіки | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
|  44  | Методика проведеннята структура уроку з аеробики з врахуванням індивідуальних особливостей | 2 |   | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 5 | Техніка безпеки та рухи заборонені для використання під час занять аеробікою | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | **Усього годин** | **20** | **4** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| ***Практика*** |  |   |
| 1 | Навчання, вдосконалення техніки вправ на практичних заняттях з аеробіки. | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Методика проведення заняття з аеробіки, кьюінг та термінологія. | 2 | 1 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Закінчення таблиці 11.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* |
| 3 | Заняття спрямовані на розвиток різних фізичних якостей. | 25 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 4 | Аеробні заняття функціональної спрямованості. | 49 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
|   | **Усього годин** | **124** | **8** | **9** | **0** | **11** | **1** | **0** | **1** | **10** | **1** |
| ***Тестування*** |  |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* |
| 5 | Проведення контролю та самоконтролю на заняттях з аеробіки (проводиться поза розкладом занять) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 | Медичне обстеження (проводиться поза розкладом занять) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 | **Усього годин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | **Загальна кіль-ть годин** | **144** | **12** | **2** | **2** | **12** | **2** | **2** | **2** | **12** |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Таблиця 12.1 – **Зміст програмного теоретичного і практичного матеріалу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Назва і зміст теми** | Кількість годин |
| *1* | *2* | *3* |
| ***Теорія*** |
| 1 | Загальна характеристика аеробних програм, що про­понуються для занять у клубі. Оздоровчий вплив на організм занять з аеробіки. Організаційні особливості про­ведення занять з аеробіки, особливості розвитку. Мето­дологічні та фізіологічні основи аеробіки та оздоровчих занять в цілому. Здоровий спосіб життя – основа ефек­тивної оздоровчої підготовки. Аналіз факторів, що впли­вають на фізичний стан та здоров’я людини. Вплив на організм людини аеробних вправ та силових вправ коре­гуючої спрямованості. Особливості їх застосування. Зав­дання, що вирішуються цими групами вправ. Особливості харчування при заняттях аеробіки. | 1 |
| 2 | Загальна характеристика техніки виконання рухів, що використовуються у аеробних програмах. Класифікація еле­ментів техніки аеробіки та їх спрямованість. Аналіз техніки вправ аеробного характеру. Особли­вості безпечного виконання вправ аеробного характеру. Вплив аеробних вправ на організм людини.Аналіз техніки силових вправ. Особливості безпеч­ного виконання силових вправ. Вплив силових вправ на організм людини. | 1 |
| 3 | Основи техніки безпеки при заняттях аеробікою. Прийоми страхування. Гігієнічні норми занять з аеробіки. Перша медична допомога при травмах.Рухи та режими тренування заборонені до викорис­тання у аеробних програмах. Аналіз та визначення особли­востей небезпечної техніки виконання вправ. | 1 |
| ***Практика*** |
| 1 | Техніка та методика навчання вправами аеробного характеру. Комплекси вправ для застосування в занятті з аеробіки.Техніка та методика навчання силовим вправам. Комплекси силових вправ для застосування в занятті з аеробіки.Вдосконалення техніки виконання аеробних та сило­вих вправ. | 48 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *2* | *3* |
| 2 | Методика навчання вправами аеробіки. Технічні прийоми та особливості застосування методик навчання вправам в умовах оздоровчої групи. Підготовчі вправи для вивчення техніки розминочних рухів. | 2 |
| 3 |  Силові вправи спрямовані на розвиток:          м’язів грудей ;          м’язів пояса верхньої кінцівки;          триголового м’яза плеча;          м’язів передпліччя;          м’язів живота.Силові вправи спрямовані на розвиток :                      м’язів стегна;          м’язів спини;          двоголового м’яза плеча;          м’язів живота.  | 25 |
| 4 | Аеробне заняття функціональної спрямованості.Вправи аеробного характеру для викорис­тання в розминці при силовому та інших видах тренінгу. | 49 |
| ***Тестування*** |
| 5 | Проведення контролю та самоконтролю на заняттях з аеробіки | \* |
|   |   |   |   |   |

**Структура мікроциклу заняття**

Упрограмі фізкультурно-оздоровчого тренування з аеробіки рекомендується планувати семиденний мікроцикл.

При плануванні занять з навантаженням різної спрмованості у процесі фізкультурно-оздоровчого тренування з аеробіки слід уни­кати максимальних і граничних навантажень.

Таблиця 13.1 – **Втягуючий мікроцикл для жінок 22–25 років**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деньтижня | Переважна спрямованість заняття | Тривалість | Інтенсивність за ЧСС |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Понеділок  | Підвищення силової витривалості при роботі аеробного характеру | 60 хв. | 125–130 уд/хв |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Вівторок | Відновлювальні процедури |
| Середа | Комплексне тренування з послідовним вирішенням завдань | 60 хв. | 110–140 уд/хв |
| Четвер | Відновлювальні процедури |
| П’ятниця | Вдосконалення технічної майстерності і аеробної витривалості | 60 хв. | 110–127 уд/хв |

**Побудова тренувального заняття.**

Структура окремого тренувального заняття з аеробіки характе­ризується загальними принципами побудови незалежно від його змісту чи форми. Вона складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

У підготовчій частині тренувального заняття (10–15 хв.) про­водять комплекс заходів щодо організації займаючихся, а також за допомогою проведення загальної та спеціальної розминки, підго­товка нервово-м’язової системи до основного навантаження.

В основній частині заняття (35–40 хв.) виконуються заплано­вані комплекси вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтен­сивності тренувального навантаження до середньої частини заняття.

У заключні частині тренування (5–10 хв.) виконуються вправи з тенденцією

**План-конспект заняття**

                                               з аеробіки на «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_р.

Для дівчат 22–25 років з середнім рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості

Завдання занять:

1.       Навчити техніці базовим елементам аеробіки (фітнес-програми).

2.       Сприяти розвитку загальної витривалості за допомогою комплекс вправ аеробної фітнес-програми.

3.       Тривалість заняття – 6 хв.

4.       Місце проведення – зал аеробіки.

Таблиця 14.1 – **Типовий план – конспект заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційні методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Підготовча частина – 15 хв.Базові кроки аеробіки низької інтенсивності | 2–3 хв. | Всі вправи викону­ються з поступово зростаючою амплітудою  |
| Джогінг і марш у поєднанні з кроками аеробіки | 4–6 хв. |
| ЗРВ | 5–7 хв. |
| Вправи та розтягування | 2–3 хв. |
| 2 | Основна частина – 35 хв. Підвідні вправи до виконання скла­дно координаційних аеробних кроківВиконання різних видів базових кроківБейсік-степ;V-степ;Опен-степ;Ланж;Грейп-вайн. |  2–3 хв.    4–5 разів4–5 разів4–5 разів4–5 разів4–5 разів | Слідкувати за поставою та положенням ніг |
| 3 | Комплекс танцювальних вправ аеробної фітнес – програми:Той-тач;Грейп-вайн;Степ-тач;Опен-степ;Бейсік степ;Той-тач;Ланж;Джампін-джек | 25 хв. 4 р.2 р.1 р.4 р.4 р.4 р.4 р.2 р. | Виконувати згідно техніка рухів |
| 4 | Заключна частина – 10 хв.Вправи для відновлення дихання Вправи для розвитку гнучкості | 2 хв.8 хв. |   |

**15. Структура та зміст індивідуальної програми занять.**

Для Іванової Наталії

на період з 20 вересня по 8 жовтня

Таблиця 15.1 – **Типова структура та зміст індивідуальної програми занять**

|  |  |
| --- | --- |
| Вік – 22 рокиДовжина тіла – 168 см.Маса тіла – 65 кг.Окружність грудної клітини – 85 смОкружність плеча – 33 смІндекс обхвату плеча – 5,0 (незначне перевищення)Окружність талії – 79 смІндекс обхвату талії – 2,12 см (норма)Окружність стегна – 55 смІндекс обхвату стегон – 3, 0 (норма) | ЧСС спокою – 75 уд/хв.Артеріальний тиск – 125/80 мм рт стІндекс Кетлє – 386 г/смКількість жирової тканини – 15%Рівень фізичної працездатності:ІГСТ=57(нижче середнього)Розвиток сили кисті – 22 кг.Стрибок угору – 27 см.Стрибок у довжину – 190 см.Віджимання – 34 разиЧастота рухів ( за 5 сек.) – 18 кроківШпагати:1. Поперечний – 15 см.2.Повздовжній (права нога) – 10 см.5. Повздовжній (ліва нога) – 8 см.Нахил уперед – +5 см.Балістична координація – 0,46 (ниж­че середнього) |

**Комплексна оцінка морфологічного стану**: надлишкова маса тіла, індекс обхвату плеча перевищує норму.

**Комплексна оцінка фізичного стану**: нижче середнього.

**Оцінка фізичної працездатності**: нижче середнього.

**Комплексна оцінка** **рівня фізичної підготовленості**: незадовільна.

**Завдання фізкультурно-оздоровчих занять Іванової Наталії:**

1.       Сприяти підвищенню рівня фізичного стану;

2.       Сприяти підвищенню рівня фізичної працездатності;

3.       Сприяти розвитку сили та витривалості;

4.       Нормалізувати вагу тіла.

**Рекомендовані форми занять**: самостійні, групові.

**Рекомендований руховий режим протягом тижня**: 3 – 4 години.

**Рекомендована кількість занять протягом тижня**: 3-4 рази.

**Рекомендовані види занять** – вправи фітнесу аеробної спря­мованості, силові вправи з опором партнерів, та з опором ваги власного тіла, вправи на розвиток гнучкості.

**Співвідношення засобів спеціальної та загальної спрямо­ваності** – 40 % спеціальної то 60% загальної спрямованості.

ЧСС max= 220 – вік = 220 – 18= 202 уд/хв.

**Рекомендована інтенсивність вправ**: загальної спрямованості – 45–50 %

від ЧСС max; спеціальної спрямованості – 80-т85 % від ЧЧС max.

**Рекомендована ЧСС для вправ відновлюю чого характеру** – менше 120 уд/хв.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Вейдер Д. Система будівництва тіла.-М.: Фізкультура та спорт, 1992.

2. Дункан Дж., Уенгер Г., Грін Г. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 1998.

3.Керон С., Ренкен Е. Формування тіла з вільними обтяжен­нями. – М.: Терра спорт, 2000.

4. Крючок Е.С. Аеробіка. Зміст та методика проведення оздоровчих занять: Навчально – методичний посібник.- М.: Терра-спорт, Олімпія Прес, 2001.

5. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999.

6. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Є. Здоровий спосіб життя. – К.: Олімпійська література, 1999.

7. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.:Олімпійська література, 1997.

8. Російські професіонали фітнесу (методичні розробки для спеціального користування). М.: Федерація Росії із спортивної аеробіки та фітнесу, 1997.

9.Смолевський В., Гавердовський Ю. Спортивна гімнастика. – К.: Олімпійська література, 1999.

10. Харт Л., Непорент Л. Енциклопедія ідеальної жіночої фігури. – Ярославль.: Грінго, 1995.

11. Хоулі Е., Френкс Б. Оздоровчий фітнес. – К.: Олімпійська література, 2000.