

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Структура МУ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМА 1. Общая характеристика оздоровительного фитнеса	6
2. ТЕМА 2: Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов).	11
3. ТЕМА 3: Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера.	16
4. ТЕМА 4: Теоретические аспекты оздоровительной тренировки	31
5. ТЕМА 5: Психологические аспекты занятий фитнесом.	38
6. ТЕМА 6: Стато-динамические упражнения. Упражнения на растягивание (стретчинг).	41
7. ТЕМА 7: : Построение программ групповых фитнес-занятий	47
8. ТЕМА 8. Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные	51
9. ТЕМА 9: Особенности персонального тренинга	61

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Оздоровительный фитнес», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) «Физическая культура» на кафедре образовательных технологий физической культуры и спорта.

Цель дисциплины «Оздоровительный фитнес» - подготовить выпускника к работе инструктором оздоровительного фитнеса.

Основными задачами дисциплины являются вооружение студентов системой специальных знаний, умений и навыков, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность тренера-инструктора оздоровительного фитнеса.

Правильное понимание организационных и методических основ оздоровительной физической культуры, правильная оценка существующих тенденций, реальное представление о существующих оздоровительных системах помогут тренеру рационально строить процесс оздоровительной тренировки.

Успешные регулярные учебно-тренировочные занятия в любом возрасте возможны при наличии научно обоснованной системы занятий.

Система оздоровительной тренировки, как и все педагогические системы, должна иметь четко определенные цели и задачи, конкретные для каждого этапа. При этом необходимо всегда знать исходный уровень и готовность занимающегося к овладению материалом. Система подготовки должна иметь единую программу обучения, определяющую направление и отвечающую на вопросы чему учить и какова цель обучения?

В учебном материале специализации отражены системные межпредметные общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста оздоровительной физической культуры, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина направлена на формирование, определенного образовательной программой набора профессиональных компетенций:

ПК-1

Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач:

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПК-6.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого- педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-6.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.

Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

Цель: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы.

В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основах оздоровительного фитнеса

Теоретическая часть

Общий фитнес представляет собой состояние человека, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации всех жизненных возможностей во всех аспектах своего существования — социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного, многопланового состояния является хорошее здоровье. Для полноценной жизни необходимы следующие компоненты: *умственная активность и любознательность, положительные эмоциональные ощущения, осмысленные взаимоотношения с другими людьми, осознание общественных проблем и участие в их решении, физические способности для энергичных действий, направленных на достижение личных целей.* Все стороны общего фитнеса тесно взаимосвязаны: высокий уровень в одной области положительно влияет на другие области, и наоборот. Несмотря на то, что двигательная активность играет главную роль в физическом аспекте нашего существования, она, тем не менее, оказывает влияние на обучение, отношения с другими людьми и существенно раздвигает границы возможностей человека. Полноценная жизнь требует от человека постоянного стремления к чему-либо, роста и развития, поскольку достичь наивысшего уровня общего фитнеса практически невозможно. Даже человек, живущий, на первый взгляд, абсолютно полноценной жизнью, постоянно стремится к еще большему расширению своих возможностей.

Наследственность. Хотя возможности человека, несомненно, ограничиваются его генотипом, тем не менее, точно определить, в какой степени его здоровье обусловлено наследственностью и развитием невозможно. Несмотря на то, что наследственные факторы оказывают влияние на двигательную активность, физическое состояние и здоровье, образ жизни человека не зависит от его генотипа, следовательно, набор генов не обрекает человека на плохое состояние здоровья, но и не гарантирует высокого уровня здоровья.

Факторы окружающей среды. Человек рождается не только с определенным генетическим потенциалом, он появляется на свет в среде, которая также влияет на его развитие. Сюда относятся как физические (климат, высота над уровнем моря, загрязнение среды), так и социальные (друзья, влияние родителей, особенности места работы) факторы. Одни

факторы — питание, воздух, которым мы дышим, и вода, которую пьем, оказывают на нас непосредственное влияние. Другие, например, духовные ценности и поведение людей, которых мы уважаем и любим, влияют на наш образ жизни опосредованно.

Мы можем контролировать некоторые факторы окружающей среды — многое из того, чем мы занимаемся в своей жизни, является результатом нашего собственного выбора. Вместе с тем мы не можем полностью избавиться от влияния факторов окружающей среды, в которой мы находимся сейчас, и той, в которой мы находились прежде. Например, некоторые дети не получают питания в достаточном количестве, и пока не будет удовлетворена эта основная потребность, они не в состоянии думать о полноценной реализации других аспектов своей жизнедеятельности.

Индивидуальные интересы. Основной чертой общего фитнеса является личный выбор способа проведения свободного времени. Значение избранных видов деятельности обусловлено собственно их содержанием, а также процессом подготовки к этому виду деятельности. Одна из целей обучения человека — предоставить ему возможность получить положительный опыт участия в самых разнообразных видах деятельности и расширить его кругозор. Таким образом, человек, получивший хорошее образование, имеет широкие возможности выбора самых разнообразных интеллектуальных и физических видов деятельности.

Сформировавшиеся постоянные интересы требуют дополнительной подготовки, чтобы их реализация приносила человеку удовольствие. Так, например, человек может одновременно увлечься чтением и теннисом, поскольку уже имеет положительный опыт участия в этих видах деятельности. Кроме того, что он станет обмениваться своими впечатлениями с другими лицами, интересующимися литературой, ему придется также обращать внимание на правильную осанку, освещение, т.е. на элементы, которые сделают процесс чтения приятным. С другой стороны, чтобы получать удовольствие от игры в теннис, ему потребуется общая физическая подготовка, а также обучение приемам игры в теннис.

Общий фитнес представляет собой стремление к наивысшему уровню самореализации, включая психические, психологические, социальные, духовные и физические компоненты. Это динамичное, многоплановое состояние, которое определяется в определенной мере наследственностью, факторами окружающей среды и индивидуальными интересами

Двигательная активность и полноценная жизнь. Регулярная двигательная активность необходима для полноценной жизни человека, независимо от того, продлевает ли она ему жизнь или снижает вероятность преждевременных заболеваний.

Двигательная активность замедляет наступление недееспособности и продлевает способность вести самостоятельный образ жизни. Регулярная двигательная активность повышает физические показатели у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Однако полученные к настоящему времени данные не позволяют с уверенностью заявить о

преимущественной эффективности физических упражнений какой-либо одной определенной (аэробной или силовой) направленности. Кроме того, не определена дозовая зависимость выявленных эффектов от интенсивности упражнений.

Жизненная энергия, физическое, психологическое и социальное благополучие, которые дают нам двигательная активность, являются причиной, достаточной для того, чтобы начать заниматься физическими упражнениями. Кроме того, двигательная активность позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни.

Двигательная активность — неотъемлемая составляющая полноценной жизни. Она увеличивает жизненные силы, обеспечивает физическое, психическое и психологическое благополучие человека, оказывает благотворное влияние на его здоровье в целом.

Цели и способы достижения здорового образа жизни. Здоровье определяют как состояние организма без признаков болезней или патологий. Двумя первостепенными целями на пути к здоровью являются профилактика заболеваний и продление жизни. Хотя они и обеспечивают минимальную основу здоровья, они не являются оптимальными целями на пути к общему фитнесу. Эти цели представляют собой необходимые первые шаги, которые, однако, не позволяют достичь оптимального уровня фитнеса.

Продление жизни. Показатель смертности для человека составляет 100 %! Смерти нельзя избежать, однако в пределах своих наследственных данных вы можете кое-что сделать, чтобы отдалить ее наступление. Как правило, для здорового образа жизни необходимы здоровые и безопасные условия существования.

Профилактика заболеваний. Кроме продления жизни, второй задачей-минимум для всех людей является существование, свободное от болезней (т. е. практическое здоровье). Чтобы предотвратить развитие известных заболеваний, мы интересуемся информацией о возможных источниках заболевания, проходим медицинские осмотры, приобретаем и развиваем здоровые привычки.

Общий фитнес и низкая вероятность развития серьезных заболеваний непосредственно связаны с полезными для здоровья привычками и видами деятельности. Сюда относятся регулярные занятия физическими упражнениями, рациональный режим питания, регулярный здоровый сон в достаточном объеме, умение расслабляться и снимать напряжение, отсутствие вредных привычек: воздержание от курения, чрезмерного потребления алкоголя и излишнего потребления лекарств.

Первоочередная цель на пути к здоровью - избежать преждевременной смерти и поддающихся профилактике заболеваний. Возможность достижения этих целей определяется наследственными факторами, факторами окружающей среды, привычками и состоянием здоровья человека. Способы достижения этих целей - регулярные занятия физическими упражнениями, правильное питание, регулярный здоровый

сон, отдых, воздержание от курения, чрезмерного потребления алкоголя и излишних лекарственных препаратов.

Физический фитнес. Физический фитнес - это способность сердца, кровеносных сосудов, легких и мышц функционировать с максимальной эффективностью. Физически подготовленный человек обладает более высоким уровнем функциональных способностей, обеспечивающих высокое качество жизни. Он получает возможность выполнять свои повседневные обязанности, не испытывая утомления, и заниматься дополнительными видами деятельности с удовольствием. По мере увеличения физиологической или функциональной подготовленности способность к двигательной активности повышается.

Высокий уровень физического фитнеса сопровождается такими физиологическими адаптациями, как пониженная частота сердечных сокращений при стандартной нагрузке или повышенная способность мобилизации и использования энергоресурсов организма при максимальной нагрузке. Высокий уровень физического фитнеса - это оптимальная работоспособность и отличное здоровье.

Выделяют пять основных компонентов физического фитнеса:

1. Мышечная сила. Максимальное усилие, производимое мышцей или группой мышц при сокращении. Мышечная сила необходима для нормальной жизнедеятельности человека. Значение адекватного уровня мышечной силы может увеличиваться с возрастом. Часто пожилые люди не в состоянии подняться по ступенькам или встать с кресла из-за неадекватного уровня мышечной силы нижних конечностей.

2. Мышечная выносливость. Способность мышцы или группы мышц производить усилия, преодолевая сопротивление в течение длительного периода времени. Мышечную выносливость определяют по количеству времени, в течение которого мышца производит усилие без утомления, т.е. по количеству повторений данного задания без утомления. Многие виды повседневной деятельности требуют значительной мышечной выносливости (например, подъем по ступенькам, уборка снега).

3. Сердечно-сосудистая или кардио-респираторная выносливость (иногда называемая аэробной мощностью или аэробным фитнесом). Способность сердца, кровеносных сосудов и легких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной двигательной активности, а также выводить из них конечные продукты обмена веществ, которые могут привести к утомлению.

Эффективное функционирование кардиореспираторной системы - неотъемлемое условие оптимального занятия такими видами двигательной активности, как ходьба, бег, плавание и езда на велосипеде. Регулярное выполнение физических упражнений аэробной направленности со средней интенсивностью - ключ к обеспечению эффективной деятельности кардиореспираторной системы.

4. Гибкость. Способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой движения. Адекватный уровень

гибкости играет важную роль в предупреждении травм опорно-двигательного аппарата и сохранении правильной осанки.

5. Состав тела. Состав тела характеризует конституцию тела, которую можно представить в виде двухкомпонентной модели: чистая масса тела и жир тела. Чистая масса тела включает мышцы, кости, нервные ткани, кожу, кровь и внутренние органы. Эти ткани характеризуются высоким метаболизмом и осуществляют непосредственный вклад в производство энергии во время двигательной активности. Жир тела, или жировая ткань, представляет собой компонент, главная задача которого - накопление энергии для последующего использования. Жир тела также классифицируется на жизненно необходимый и аккумулированный (накопленный). Жизненно необходимый жир - это количество жира, требуемого для поддержания жизни и репродуктивной функции; для мужчин это количество составляет 3-5 %, для женщин - 8-12 %. Аккумулированный жир содержится в жировых отложениях под кожей (подкожный жир) и в глубине тела (внутренний жир). Чрезмерное содержание аккумулированного жира ассоциируется с понятиями чрезмерного веса или ожирения.

Цели физического фитнеса. Целями физического фитнеса являются уменьшение риска развития заболеваний и поддержание хорошего физического здоровья.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Принципы оздоровительной тренировки.
2. Принципы, применимые как в спортивной, так и в оздоровительной тренировке - общее и различия.
3. Специфичность принципов оздоровительной тренировки.

Тема 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основных принципах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

Оздоровительная тренировка базируется на некоторых закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые формируются в определенные принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в образовательной педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений.

Принцип доступности. Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. Это один из основных способов разорвать «чертов круг», в котором оказался современный человек.

Применяемые программы аэробики должны быть доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам людей.

Принцип «не вреди». Завет Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в таблице данные затрат энергии при занятиях аэробикой, танцами и, для сравнения, - некоторыми другими видами двигательной активности. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, её воздействие в широком аспекте на весь организм определяет показания и противопоказания к её использованию. Исходя из важнейшего принципа - «не вреди», - остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях.

Принцип биологической целесообразности. Выбор тренирующих воздействий и их организация осуществляются, исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме является объективной предпосылкой к принятию конкретных решений по определению содержания и организации оздоровительной тренировки, в том числе и в аэробике. Два феномена лежат в основе принципа биологической целесообразности. Это — сверхнагрузка и специфичность..

Программно-целевой принцип. Углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое

целое, дифференцирующее на части. Содержание и организация этого процесса определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. При программировании тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования состоит в создании объективно необходимых условий для достижения того конкретного тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Принцип интеграции. Высокая эффективность оздоровительных технологий и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах. Специалисты в области фитнеса опираются на знания, накопленные в спорте высших достижений. Это теоретические разработки по теории и методике управления процессом тренировки, построения занятия (Матвеев, 2000; Платонов, 1997; Верхошанский, 2000 и др.), обучения упражнениям (Гавердовский, 1998), по методике развития двигательных качеств (Зациорский, 1970), по психологии физической культуры (Родионов, 1995; Стамбулова, 1998; Яковлев, Брагина, 1996) и др.

Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность и гармоничность психики, позволяющие адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям. Для здоровой личности характерна устойчивая «Я-концепция» — позитивная, адекватная, стабильная самооценка. Добиться наиболее успешного оздоровительного эффекта при занятиях фитнесом возможно, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности.

Принцип индивидуализации. Это - главное требование оздоровительной тренировки. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Существуют два основных принципа дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности возмещения до оптимального уровня недостающих энерготрат, второй — на учете максимальных возможностей занимающихся (Апанасенко, Попова, 2000).

Принцип половых различий. При комплектовании групп и составлении программ оздоровительной аэробики следует учитывать анатомо-

физиологические различия между мужчинами и женщинами. Мужчины обладают большими силовыми возможностями, выносливостью. Женщины — лучшей координацией, гибкостью. Следует учитывать и психические особенности полов. У мужчин и женщин различен и стресс. Это касается как причин, так и форм его проявления.

Принцип возрастных изменений в организме. В последние годы сформировалась новая научно-технологическая область знаний, изучающая фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека — онтокинезиология.. При разработке фитнес-программ учитываются возрастные особенности человека. В аэробике выделяются программы для детей, подростков и взрослых - до 30 лет, от 30 до 50 и для тех, кому за 50 лет. Особую группу составляют люди после 60 лет.

Принцип красоты и эстетической целесообразности. Привлекательность аэробики, в особенности для женщин, заключается в естественном их желании быть красивыми, грациозными, улучшить фигуру.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. Без понимания человеком высших аспектов бытия (смысла жизни, ее целей, путей самореализации, согласия со своей совестью и т.д.) и разрешения проблем с этих позиций невозможно приближение к состоянию здоровья, так как неудовлетворенность своей жизнью, часто неосознаваемая, всегда порождает напряжение, может привести к различного рода заболеваниям. Нельзя забывать о значении высоких чувств, хороших мыслей, положительных настроев.

Принцип биоритмической структуры. Ритм — начало начал, основа всех биологических связей, «каркас» жизни. При старении организма наблюдается его деструктуризация, связанная с нарушением ритма. Крылатой стала фраза: «Ход часов замедляет жизненный ритм». Если сравнить под микроскопом слезу юной девушки и слезу пожилой женщины, то у первой можно проследить четкие, частые волны, у второй - более редкие, рваные, с явными участками аннигиляции (одна волна бежит навстречу другой - и вдруг пустота, исчезновение, воронка «в никуда» (Шебалин, 1998). Важное значение для сохранения здоровья имеет соблюдение принципа биоритмической структуры. Учет биоритмов позволяет получать максимальный оздоровительный эффект при значительно меньшей силе воздействия.

Тип суточного ритма у человека остается постоянным, его практически нельзя изменить, остается только подчинить этому ритму свою жизнь. Наивысшая работоспособность приходится на время от 8 до 10 часов и 17-18 часов.

Вопросы для обсуждения

1. Принципы оздоровительной тренировки.
2. Принципы, применимые как в спортивной, так и в оздоровительной тренировке - общее и различия.
3. Специфичность принципов оздоровительной тренировки.

ТЕМА 2. АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ТРЕНИНГ (КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ)

Цель: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основных принципах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

Классическая аэробика. Наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Данный вид способствует развитию выносливости, улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Различают так же: LI - аэробика для начинающих. Нет прыжков, простая хореография, занятие в щадящем режиме. Продолжительность 20-30 минут; Aerobic Energy - энергичный урок для людей со средним уровнем подготовки; Aerobic Advance - высокоинтенсивная кардиотренировка для подготовленных. Усложненная хореография, включающая прыжки и подскоки.

Степ-аэробика. Особенностью этого вида является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Хождения по ступеньке существенно напрягают проблемные зоны — ноги и ягодицы. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и т.д.

Слайд-аэробика. В данном виде аэробики используется доска со специальным полимерным покрытием и специальная обувь. Размер доски: 183 см в длину и 61 см в ширину. Упражнения напоминают движения конькобежца. В процессе занятия развиваются выносливость, координация движений, чувство равновесия и общая ловкость, а также тонизируются мышцы ног, особенно приводящие и отводящие. В повседневной жизни мы редко выполняем движения во фронтальной плоскости, что успешно компенсирует слайд-аэробика.

Силовая тренировка. Великое множество различных силовых классов нацелены на проработку всех групп мышц. В силовой тренировке широко используется различное спортивное оборудование: гантели, резиновые

амортизаторы, эспандеры, гимнастические палки различного веса (Body Bar), штанги, «коры» (специальные Core-платформы) и т.д. Благодаря силовым тренировкам, мышцы уплотняются, приходят в тонус, моделируется фигура. Как правило, все силовые классы подходят для занимающихся любого уровня подготовки. В тех случаях, когда требуется определенный уровень подготовки, это указано в описании класса.

Ритм. Памп-аэробика — оздоровительная аэробика ярко выраженной атлетической направленности с использованием штанги, что не мешает, однако, развивать и выносливость. Применяются специальные штанги различного веса в виде гимнастических палок, а также обычные штанги для тяжелой атлетики.

Аэробика с мячом. Этот вид аэробики построен на использовании специального пластикового мяча (Fit ball) диаметром от 35 до 65 см. Серии упражнений с мячом способствуют улучшению выносливости и баланса, помогают людям развить силу и гибкость, а также поднять настроение. Мяч вносит в занятие игровой элемент, разнообразие и способствует особо тщательной проработке всех мышц. Стоит отметить, что упражнения с мячом наиболее безопасны и рекомендованы практически всем.

Танцевальная аэробика. Аэробика танцевальной направленности — оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от используемого стиля танца различают следующие виды аэробики танцевальной направленности: фанк-аэробика, также именуемая кардиофанк (современный танец в стиле "фанк"), сити-джем-аэробика (негритянский стиль "сити-джем"), хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле "хип-хоп"), латин-аэробика, также именуемая салса-аэробика (на основе латиноамериканских танцев), афро-джаз-аэробика (аэробика с элементами африканских танцев), джаз-аэробика (аэробика на основе джазового танца), так же используются танго и ирландские танцы, и клубные танцы, и даже классический балет. Танцевальная аэробика не только чрезвычайно эффективно сжигает лишний вес, укрепляет мышцы, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию, осанку, пластику, но и прекрасно поднимает настроение.

Аэробика с использованием элементов боевых искусств. Большой популярностью в последнее время пользуются классы с использованием элементов бокса, кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.д. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро тонизируются мышцы, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, сжигаются лишние килограммы. Вообще, тренировки в стиле боевых искусств хороши для снятия эмоционального стресса.

Занятие на велотренажере (Cycle). Кручение педалей под музыку с добавлением различных упражнений позволяет изрядно попотеть, похудеть и привести мышцы в тонус. Все занятия на велотренажере носят очень интенсивный характер.

Пилатес. Это одно из наиболее модных направлений последнего времени. Пилатес представляет собой модернизированную программу известного в конце XIX — начале XX века специалиста в области лечебной физкультуры Йозефа Пилатеса (Josef Pilates). Метод особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния.

Йога. Йога — не просто набор упражнений, а целая философия. Йога помогает не только поддерживать хорошую форму и избегать стрессов, но и раскрывает скрытые резервы человека, учит ими пользоваться. Фитнес-йога не ставит перед собой задачи серьезного изучения философии и психологии, постижения глубин «мудрости тела». Уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники используются лишь поверхностно.

Занятия на развитие гибкости. Не стоит пренебрегать ролью этих занятий, поскольку она действительно очень значительна. Во-первых, выполняя упражнения на растяжку, Вы улучшаете подвижность в суставах, что, в свою очередь, уменьшает риск травматизма. Во-вторых, подобные упражнения улучшают кровоснабжение и учат Вас расслаблять свое тело, что особенно важно для восстановления после тяжелых физических нагрузок. Ну и, наконец, это отличный способ снять не только физическое, но и эмоциональное напряжение, что более чем актуально при нашем урбанизированном стиле жизни.

Смешанные классы. Многие уроки синтезируют в себе сразу несколько видов фитнеса, например степ-аэробика и силовая тренировка, йога и пилатес, сайкл и силовая тренировка и т.д. Всевозможные «круговые» тренировки построены по принципу чередования элементов различных фитнес-классов.

Circuit - урок, построенный на чередовании кардио-нагрузки на степ-платформе или Slyde-платформе и силовых упражнений.

Детские фитнес-классы выстроены по особым методикам, учитывающим особенности и потребности детского организма. Все уроки представляют собой занятия, включающие в себя сбалансированные комплексы упражнений на формирование физических навыков и умений, на поддержание здоровья ребенка, а также представляющие собой увлекательные развивающие игры.

Водные фитнес-программы не отличаются столь большим разнообразием, как групповые занятия в классе, но ничуть не уступают им в эффективности и увлекательности.

Аквааэробика. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляется темп их исполнения, в одних случаях процесс исполнения облегчается, в других — усложняется. Аквааэробика укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории.

Вопросы для обсуждения

1. Классификация видов фитнеса.

2. Классическая аэробика.
3. Степ-аэробика.
4. Слайд-аэробика
5. Силовые программы
6. Памп-аэробика
7. Аэробика с мячом
8. Танцевальная аэробика.

ТЕМА 3. ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Цель: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы.

В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основных принципах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

В настоящее время, время бурного развития фитнес-индустрии, активного строительства и открытия спортивно -оздоровительных и фитнес-центров, особенно актуален вопрос комплектования тренерского состава этих центров квалифицированными кадрами. Наиболее остро он стоит в Москве, где скорость открытия фитнес-центров создает такую потребность в тренерских кадрах, которая намного превышает возможности ее удовлетворения. Эта ситуация ставит ряд проблем.

Существующая в настоящее время государственная система подготовки тренерских кадров совершенно не удовлетворяет потребностям современной фитнес-индустрии.

Спортивно-оздоровительную деятельность фитнес-клуба можно условно разделить на **два направления**: занятия в тренажерном зале и так называемые групповые программы. **Групповые программы** - это общее название достаточно большого количества организационных форм оздоровительных занятий, которые проводятся одним инструктором с группой занимающихся (классическая аэробика, степ-аэробика, йога, бокс, аква-аэробика и так далее).

Работа в должности инструктора тренажерного зала, сотрудник фитнес-центра, как правило, имеет возможность проводить с клиентом персональные тренировки. Персональные тренировки как дополнительная услуга в большинстве современных фитнес-клубов - очень эффективная форма спортивно -оздоровительной работы с клиентом как с педагогической точки зрения, так и с экономической. Являясь существенным источником дохода для фитнес-клуба и для самого инструктора, персональный тренинг

тем не менее выдвигает дополнительные требования к инструктору относительно качества его работы, безопасности тренировочного процесса, навыков установления коммуникаций, знаний основ маркетинга, психологии и т.п.

Ниже перечислены наиболее часто встречающиеся задачи, которые фитнес-тренер решает в процессе своей работы.

1. Изменение внешнего облика.

Желание изменить внешний вид своей фигуры - это то, что приводит в фитнес-центр или спортивный зал большинство посетителей.

2. Улучшение, формирование здоровья.

Так называемый "условно здоровый", не имеющий явно выраженных патологий посетитель фитнес-центра в России не так часто ставит перед персональным тренером задачу улучшения своего здоровья. Если такая задача ставится, то, как правило, речь идет не об объективных показателях состояния здоровья (состояние иммунной системы, ЧСС, АД, ЖЕЛ, содержание ЛНП в крови, результаты различных тестов), а о субъективных ощущениях: снижение чувства усталости во время и после рабочего дня, бодрость, активность и т.п.

3. Работа со специальными группами населения.

В эту сферу деятельности фитнес-тренера входит работа с клиентами, имеющими те или иные хронические заболевания, физические недостатки или ограничения в двигательной активности, связанные с возрастом или беременностью.

Детский фитнес. Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения познает окружающий мир. Во время занятий необходимо создавать безопасные, максимально комфортные и интересные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития и познания мира. Это условие необходимо учитывать не только при работе с детьми раннего и дошкольного возраста, но и при проведении занятий с младшими школьниками и подростками.

Большинство уроков имеют комплексную направленность и содержат упражнения на развитие всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также освоение новых двигательных действий.

Большое значение в детском оздоровительном уроке имеет игровая направленность.

Вопросы для обсуждения

1. Задачи фитнес-тренера.
2. Направления спортивно-оздоровительной деятельности фитнес-клуба.
3. Какие задачи фитнес-тренера Вы отнесете к основным, а какие на Ваш взгляд – второстепенные. Обоснуйте свой ответ
4. Функциональные обязанности инструктора тренажерного зала.
5. Особенности работы со специальными группами населения

ТЕМА 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основных принципах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

Оздоровительная тренировка базируется на некоторых закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые формируются в определенные принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в образовательной педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений.

Принцип доступности. Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. Это один из основных способов разорвать «чертов круг», в котором оказался современный человек.

Принцип «не вреди». Завет Гиппократов «не вреди» должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д.

Принцип биологической целесообразности. Выбор тренирующих воздействий и их организация осуществляются, исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма.

Программно-целевой принцип. Углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности и оздоровительной тренировки, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцирующее на части. Содержание и организация этого процесса определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности.

Принцип интеграции. Высокая эффективность оздоровительных технологий и, в частности, аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики принимает и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах.

Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и

физических сил организма. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность и гармоничность психики, позволяющие адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

Принцип индивидуализации. Это - главное требование оздоровительной тренировки. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Существуют два основных принципа дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности возмещения до оптимального уровня

Принцип половых различий. При комплектовании групп и составлении программ оздоровительной аэробики следует учитывать анатомо-физиологические различия между мужчинами и женщинами. Мужчины обладают большими силовыми возможностями, выносливостью. Женщины — лучшей координацией, гибкостью. Следует учитывать и психические особенности полов. У мужчин и женщин различен и стресс. Это касается как причин, так и форм его проявления.

Принцип возрастных изменений в организме. В последние годы сформировалась новая научно-технологическая область знаний, изучающая фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека — онтокинезиология.. При разработке фитнес-программ учитываются возрастные особенности человека. В аэробике выделяются программы для детей, подростков и взрослых - до 30 лет, от 30 до 50 и для тех, кому за 50 лет. Особую группу составляют люди после 60 лет.

Принцип красоты и эстетической целесообразности. Привлекательность аэробики, в особенности для женщин, заключается в естественном их желании быть красивыми, грациозными, улучшить фигуру.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. Без понимания человеком высших аспектов бытия (смысла жизни, ее целей, путей самореализации, согласия со своей совестью и т.д.) и разрешения проблем с этих позиций невозможно приближение к состоянию здоровья, так как неудовлетворенность своей жизнью, часто неосознаваемая, всегда порождает напряжение, может привести к различного рода заболеваниям.

Принцип биоритмической структуры. Ритм — начало начал, основа всех биологических связей, «каркас» жизни. При старении организма наблюдается его деструктуризация, связанная с нарушением ритма.

Вопросы для обсуждения

1. Характеристика принципа доступности.
2. Характеристика принципа «не вреди».
3. Характеристика принципа биологической целесообразности
4. Характеристика принципа интеграции.

5. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
6. Характеристика принципа индивидуализации
7. Характеристика принципа возрастных изменений в организме
8. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
9. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
10. Характеристика принципа биоритмической структуры

ТЕМА 5. : ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Цель: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний о психологических аспектах занятий фитнесом

Теоретическая часть

Типы высшей нервной деятельности. Знание особенности психики человека является важным фактором в работе инструктора по аэробике. Именно оно позволяет найти индивидуальный подход к каждому человеку и в конечном итоге сохранить клиента как активного члена клуба. Хороший инструктор - в первую очередь, хороший психолог.

Стресс и фитнес. «Стресс» означает «напряжение». Этот термин предложен выдающимся канадским ученым Г. Селье. Стресс является проявлением и одновременно инструментом адаптационной перестройки человека при чрезмерном действии на него физического или психического факторов.

Психосоциология При всем разнообразии социально-психологических феноменов и явлений основным источником их возникновения является сфера общения между людьми. Каждый из нас приобретает основные социально-психологические черты через свой личный опыт общения, через непосредственные контакты в микросреде (в школе, на работе, в семье, фитнес-клубах).

Общение. Общение можно определить как универсальную реальность, в которой зарождаются, существуют и проявляются в течение всей жизни психические процессы, состояние и поведение человека.

Виды общения. Различают межличностное и массовое общение. Первое связано с непосредственными контактами людей в группах и парах, постоянных по составу участников. Такой вид общения характерен для работы инструкторов в фитнес-клубах. Второй (массовый) вид общения - это множество непосредственных контактов незнакомых людей, происходящих при проведении конвенций и семинаров.

Коммуникация. Одной из важнейших сторон общения является коммуникация, под которой понимается обмен между людьми их различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и т.п. В общении важную роль играет создание определенного образа человека, своеобразного имиджа.

Способы коммуникации. Передача любой информации возможна лишь через знаковую систему. Различают вербальную (в качестве знаковой системы используется речь) и невербальную (применяются различные неречевые знаковые системы) коммуникации. В аэробике широко применяется невербальная коммуникация, поэтому остановимся на ней более подробно.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что понимается под врожденной обусловленностью психических проявлений. Каковы факторы врожденной детерминации психических проявлений.
2. Опишите типы акцентуированных характеров.
3. Сформулируйте процесс общего адаптационного синдрома по Г. Селье.
4. В схематичной форме представьте механизм, запускающий психический стресс - эмоции.
5. Объясните конституционные различия в формах поведения и нейроэндокринной перестройке при стрессе.
6. Каковы пути предотвращения негативного влияния стресса на организм человека.
7. Причины конфликта методы его преодоления.
8. Рекомендации психологов по разрешению конфликта.

ТЕМА 6: СТАТО-ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ (СТРЕТЧИНГ)

Цель: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

Силовые упражнения являются неотъемлемым компонентом практически всех разновидностей кондиционной тренировки, и в том числе занятий по оздоровительному фитнесу. Но надо всегда помнить, что методика использования силовых упражнений в оздоровительной физической культуре существенно отличается от таковой в силовых и скоростно-силовых видах спорта, хотя и напоминает силовую тренировку в циклических видах спорта "на выносливость".

Целью силовой тренировки в первой группе видов спорта является, как правило, развитие способности проявлять максимум силы в определенной фазе конкретных соревновательных упражнений.

Стато-динамические (СДУ) - это такие упражнения силового характера, в которых предусмотрены кратковременные остановки (на 0,5-1с) в различные моменты цикла движения. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа остановки делаются в промежуточном и крайнем нижнем положениях туловища.

В тренировочный комплекс включаются не только стато-динамические упражнения, но и квазиизотонические, статические, обычные динамические силовые упражнения, а также стретчинг в тренировочном и релаксирующем режимах.

Квазиизотонические упражнения. Их название можно перевести как "почти изотонические". Это - медленные, плавные упражнения силового характера, когда ставится задача поддерживать постоянную степень напряжения мышц. То есть, усилия не меняются, а мышцы не расслабляются на протяжении всего подхода. В таких упражнениях ускорение утомления достигается за счет нарушения кровотока через мышцы. При этом они наиболее безопасны, так как отсутствуют моменты максимального напряжения мышц и перегрузки опорно-двигательного аппарата (ОДА) в фазе отрицательной (уступающей) работы.

Статические упражнения, как таковые, используются редко. Обычно они выполняются в виде удлиненной паузы (удержания) в составе стато-динамического упражнения.

Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений. Цель планирования тренировочного занятия - вызвать целесообразные срочные тренировочные эффекты (СТЭ) в организме занимающихся. В свою очередь, выбор вида и глубины СТЭ определяется теми отставленными тренировочными эффектами (ОТЭ) которые необходимо получить для улучшения физического состояния и здоровья в целом, что является основной задачей занятий оздоровительной аэробикой.

При повседневной активности человека и во время аэробной тренировки любого типа медленные МВ выполняют основной объем работы, так как быстрые МВ включаются в работу на полную мощность только в быстрых движениях, при преодолении или удержании значительного сопротивления, или тогда, когда силовое или интенсивное упражнение продолжается "до отказа".

По существу, гипертрофия сократительных элементов мышц, разрастание капиллярной сети и создание анаболического фона в организме после окончания тренировки — основные цель и эффект статодинамической тренировки.

Стретчинг (от английского слова "stretching" — "растягивание") — это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Термин "стретчинг", эквивалентен понятию "стретч-тренировка". Термин "стретч" означает двигательное действие, например разведение ног в положение "шпагат", и эквивалентен понятию "упражнение на растягивание мышц".

Биологические предпосылки методов стретчинга. Арсенал стретчинга достаточно богат. Для того чтобы обоснованно говорить о его средствах, методах и дозировке, необходимо четко представлять себе, какие морфологические структуры вовлечены в активность, знать их строение, биохимические и биомеханические характеристики, физиологические законы функционирования. Другими словами знать биологию опорно-двигательного аппарата (ОДА), применительно к стретчингу.

Методы стретчинга. В зависимости от целей занятия стретчинг можно использовать:

- в разминке для подготовки мышц;
- для развития гибкости как отдельное занятие;
- как релаксирующая процедура, как правило, в заключительной части занятия.

Различают два вида гибкости - пассивную и активную.

Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т.п.) до ощущения боли и остаются в растянутом состоянии, чем больше, тем лучше. С психологической и педагогической точки зрения оптимальной является длительность растянутого состояния мышцы - 30-40 с, после этого идет смена метода стретча или смена мышцы.

Активный статический стретчинг. Отличается от предыдущего тем, что мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышечных групп. Кроме собственно стретчинга, данный метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц.

Пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной стретч-реакции и связанного с этим микротравмирования мышц. Поддержание растянутого состояния увеличивает время воздействия. Эта разновидность стретчинга сочетает в себе высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как минимизирует монотонность и позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

Активный динамический стретчинг. Тоже самое, только мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов

Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретче, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. В отличие от активного стретчинга не ставятся цели еще сильнее растянуть мышцу. Напряжение антагониста нужно для того, чтобы включить реципрокное торможение активности двигательных (мотонейронов растягиваемой мышцы). Напряжение антагониста длится 3-5 с, пауза расслабления - 10-15 с, общая длительность подхода также 30-40 с.

Агонистический стретчинг. Этот метод основан на наблюдении, что после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть. Поэтому в начале подхода мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц. В нашем примере - надавливание пяткой растягиваемой ноги на опору в течение 3-5 с. После этого - быстрое расслабление с одновременным растягиванием мышцы пассивным или активным образом (увеличение наклона туловища к ноге).

Метод ПНФ (PNF - proprioceptive neuro-muscular facilitation). Смысл тот же, что и при агонистическом стретчинге. Однако, в процессе подхода длительностью 30-40 с выполняется несколько (3-5) активных напряжений растягиваемой мышцы, без ее укорочения. Чаще - при помощи партнера. Считается, что это самый эффективный метод стретчинга, позволяющий улучшить и эластичность, и силу мышц.

Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Интенсивная проприорецепторная импульсация с мышечных веретен, свободных нервных окончаний, телец Гольджи в сухожилиях, окончаний Руффини и телец Паччине в суставных сумках, приводит к повышению тонуса подкорковых образований головного мозга, вызывающих комплекс реакций в организме, сходных с таковыми при выполнении различных динамических упражнений и массаже. Например, активизацию симпато-адреналовой системы, повышение температуры тела и мышц, активизацию сердечной деятельности и дыхания.

Срочные эффекты стретчинга. 1. Локальное раздражение нервных окончаний способствует активизации процессов метаболизма в растягиваемых мышцах и соединительных тканях, повышению местной температуры, улучшению трофических и регуляторных процессов в данном регионе. Этот эффект используется при разминке для разогревания мышц и при лечении травм и заболеваний мышечно-сухожильного аппарата.

2. Тренировки стретчинга, так же как и любые тренировки, воздействуют на процессы транскрипции генов (синтез РНК), процессы синтеза белков и репарационные процессы в ДНК самых различных органов и тканей.

3. В процессе стретчинга воздействие происходит на мышцы и СТО определенных участков тела (например, спины и груди), что активизирует рефлекторные зоны (Захарьина-Геца). Это вызывает нейрогенную активизацию метаболических процессов в различных внутренних органах и тем самым стимулирует обновление, регенерацию и восстановление функциональной мощности их тканей.

4. Если стретчинг сопровождается болевыми ощущениями или сочетается с силовыми упражнениями, то интенсивный гормональный ответ и выделение нейромедиаторов будет способствовать мобилизации жировых депо.

5. Чередование напряжения и расслабления мышц при антагонистическом и агонистическом стретче может рассматриваться как своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного напряжения и произвольному расслаблению мышц. Это может быть полезным при освоении приемов релаксации и психо-регулирующей тренировки.

Отставленные эффекты стретчинга. 1.Главный эффект стретчинга - расслабление. Многие люди страдают от излишнего мышечного напряжения. Это может иметь массу отрицательных последствий. Например, снижение остроты чувственного восприятия окружающей действительности, повышение артериального давления, повышенный расход энергии. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них может наблюдаться повышенное содержание метаболитов со многими негативными последствиями. В то время как расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

2. Есть много эмпирических данных, указывающих на то, что стретч-тренировки снижают или даже ликвидируют мышечные боли. Однако данные о влиянии стретча на отставленные мышечные боли, вызванные физической тренировкой, очень противоречивы. Если положительный эффект и наблюдается, то только после пассивного статического стретчинга. В то же время можно считать доказанным, что стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу же после тренировки мышц.

3. Стретч является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций.

4. Улучшается гибкость. Это достигается за счет того, что мышцы и их СТО становятся эластичнее и податливее и потому что мышцы-анатагонисты становятся сильнее.

5. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей является фактором хорошей осанки, т.е. улучшает внешний вид и условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Известно также, что хорошая гибкость — фактор, способствующий улучшению координации, освоению техники, грации, плавности и красоты движений, он служит профилактике травматизма.

Однако признано, что только оптимальный уровень гибкости способствует профилактике травматизма. Излишняя подвижность в суставах Может их дестабилизировать.

6. Профилактика гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и прирост силы мышц, которые сопровождают тренировки стретчинга у пожилых людей, способствуют повышению их общей двигательной активности, амплитуды и числа движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного "старения" суставов и декальцинезации костей.

7. Психологический эффект. Занятие стретчингом способствует улучшению самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах, улучшает настроение, повышает оптимистичность человека и уверенность в себе, создает спокойствие и ощущение психологического комфорта.

8. Если использовать "вредный", нерациональный стретчинг, то болевые ощущения, общая "разбитость" и ухудшение самочувствия, в основе которых лежат отечные и воспалительные явления в поврежденных мышцах и соединительных тканях, повышенные энергозатраты на ускоренный восстановительный синтез белков и т.д., приводят к хронически повышенному расходу энергии и тонузу САС в последующие дни, что способствует мобилизации жиров. Кроме того, плохое самочувствие снижает аппетит. Все вместе взятое может обеспечивать снижение массы тела за счет жировой и мышечной ткани.

Вопросы для обсуждения

1. Теоретическая база и принципы использования СДУ.
2. Степень утомления мышц в СДУ. Отставленные послетренировочные мышечные боли.
Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений
3. Теоретическая база и принципы использования СДУ.
4. Степень утомления мышц в СДУ. Отставленные послетренировочные мышечные боли.
5. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений.

ТЕМА 7. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

Цель: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы,. В результате изучения темы студент должен определить понятия фитнеса, общего фитнеса, физического фитнеса, средства и методы оздоровительного фитнеса.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об основах оздоровительной тренировки

Теоретическая часть

Планирование эффективных, безопасных и целенаправленных занятий требует от инструктора обширных знаний в области фитнеса, на основании которых применение соответствующих нагрузок приводит к достижению поставленных целей. Постоянно корректируйте структуру и характер различных компонентов занятия с тем, чтобы удовлетворить потребности всех занимающихся. Групповые занятия принесут пользу, если занимающиеся чувствуют себя комфортно, знают друг друга и не сомневаются в том, что не зря посещают занятия. Одна из самых трудных задач, стоящих перед инструктором, - обеспечить все это. Очень важно, чтобы инструктор не просто акцентировал внимание на количественных показателях увеличения физической подготовленности, но и понимал, что главная "сила" двигательной активности заключается в приобретении опыта постоянных занятий.

Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия

Предварительная подготовка

- Получить представление о состоянии здоровья занимающихся .
 - Присутствовать перед началом занятий, инструктировать новых участников.
- Обсудить и помочь подобрать соответствующую одежду и обувь.
- Подготовить соответствующее музыкальное сопровождение и спортивное оборудование.
- поприветствовать занимающихся и представлять себя им.
- Предварительно сообщить о цели занятия и предупредить о мерах предосторожности на занятиях.
- Приносить с собой воду и рекомендовать занимающимся делать то же самое.

Компонент разминки

- Цель разминки - разогреть организм до появления пота.
- Акцентировать внимание на выполнении движений, соответствующих основным движениям тренировочного занятия.
- После выполнения первых двух составляющих разминки можно включить, если уместно, упражнения на растягивание.
- Вербальные команды - четкие и понятные, сила звучания и темп музыки, а также создаваемая ею атмосфера соответствующие.
- Инструктор демонстрирует, как правильно выполнять упражнения, и следит за действиями занимающихся, в случае необходимости (травма, физические ограничения) рекомендует внести определенные изменения.

Компонент развития кардиореспираторной подготовленности

- Воспитание независимости и ответственности.
- Постепенное увеличение интенсивности.
- Обеспечение вариантов нагрузок и/или интенсивности.
- Обеспечивает логическую последовательность.
- Вовлекаются в работу различные группы мышц.

- Музыка используется для создания мотивационной атмосферы.
- Мониторинг интенсивности на основании ЧСС и/или РИУ.
- Включает заключительную часть, цель которой - восстановление сердечно-сосудистой системы после нагрузки.

Компонент развития мышечной силы и выносливости

- Достижение мышечного баланса и развитие функциональной подготовленности.
- Словесные подсказки по поводу осанки/положения тела. • Вербальные команды, визуальные и физические подсказки по поводу осанки, положения и биомеханики тела.
- Эффективное и безопасное использование инвентаря.
- Создание мотивационно-обучающей атмосферы.

Компонент развития гибкости

- Эффективное и безопасное растягивание основных групп мышц.
- Релаксация/визуализация - завершающая часть компонента развития гибкости

Вопросы для обсуждения

1. Использование данных научных исследований для удовлетворения потребностей занимающихся.
2. Особенности построения групповых оздоровительных занятий.
3. Общие принципы подготовки к групповым занятиям.
4. Технология знакомства со своими занимающимися.
5. Общие принципы проведения разминки групповых оздоровительных занятий.
6. Общие принципы кардиореспираторного компонента большинства видов групповых занятий.
7. Обеспечение вариантов выбора нагрузки и/или интенсивности.
8. Мониторинг интенсивности физических упражнений во время кардиореспираторного компонента тренировочного занятия.
9. Закономерности проведения заключительной части занятия.
10. Характеристика компонента силы и выносливости мышц групповых занятий.

ТЕМА.8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, ДЛЯ ДЕТЕЙ, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний о влиянии различных физических нагрузок на морфофункциональные показатели в специальных оздоровительных программах.

В результате освоения темы студент приобретает: знания: знания специальных методик и современных технологий психолого- педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний: специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Фитнес во время беременности. Основные цели в занятиях фитнесом во время беременности:

- поддержание хорошей физической формы,
- здоровое функционирование всех систем организма,
- контроль веса,
- коррекция осанки, снятие напряжения с позвоночника,
- приобретение умения расслабляться,
- позитивный эмоциональный фон,
- устранение побочных эффектов беременности (запор, бессонница, отеки и т.п.).

При отсутствии медицинских противопоказаний, можно смело продолжать занятия фитнесом, но изменить их интенсивность и характер. Если женщина не занималась регулярно физическими упражнениями до того, как оказались в положении, то рекомендуется включаться в этот процесс внимательно и осторожно, максимально задействовав интуицию и слушая собственное тело. В любом случае, даже минимальные физические нагрузки благотворно скажутся на самочувствии и мамы, и ребенка, поэтому лучше поздно, чем никогда. Беременность – это не болезнь, и не стоит проживать ее лежа на диване. Для нетренированных женщин рекомендованы плавание, пешие прогулки и суставная гимнастика. Ходьба помогает бороться с тошнотой.

Иногда специальные занятия для беременных бывают достаточно интенсивными, например «аквааэробика», где активно задействуется не только мышечный корсет, но и сердечно-сосудистая система плюс дыхательный аппарат. Такие тренировки лучше посещать тем, кто уже занимался этим видом фитнеса регулярно хотя бы пару месяцев до беременности. Если женщина раньше не сталкивалась с аквааэробикой, то приступать к занятиям нужно в щадящем режиме. Необходимо делать паузы при значительно ускорившемся сердцебиении или сбое дыхания. В воде минимизируется давление на позвоночник и спина отдыхает, а мышцы трудятся. На последних сроках беременности у многих женщин перенапрягается поясница, особенно у тех, кто не укреплял ранее глубокие мышцы спины. Поэтому, бассейн может стать спасением, опять же, если нет противопоказаний с медицинской стороны.

В первом триместре беременности можно посещать практически все стандартные групповые тренировки, так как пока нет живота, и тело может складываться, как до беременности. Но, необходимо помнить, что в организме происходит глобальная перестройка, а это диктует необходимость особого внимания в дозировании нагрузок. К тому же необходимо избегать

упражнений, повышающих внутрибрюшное давление - это подъем ног, сложные упражнения для пресса, упражнения, заставляющие «тужиться» (например, поднятие штанги), резкие наклоны и прогибы. Нужно избегать баллистических движений, таких, как махи ногами в Тай-бо, прыжков на степе. Надо делать упор на упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног и спины, тренирующие координацию. Обязательно нужно укреплять брюшной пресс, но подходить к этому вопросу разумно и внимательно.

Второй триместр уже не так страшен выкидышами, но появляются ограничения в связи с ростом плода. Мы должны думать о том, что следует оберегать живот. Соответственно, по мере роста живота, мы должны перестать делать упражнения, выполняющиеся лежа на животе и глубокие складывания корпуса к ногам. Лежа на спине необходимо подкладывать под голову сложенное полотенце, плед или подушечку, чтобы не ограничить доступ кислорода к ребенку.

С этого периода мы исключаем упражнения, сокращающие прямую мышцу живота. Нужно делать акцент на упражнения, тренирующие мышцы тазового дна, укрепляющие мышцы спины и поясницы, растягивающие мышцы вдоль позвоночника. Ваша основная задача – увеличить расстояние между ребрами и тазом. Все вышеперечисленное позволяют реализовать занятия йогой и пилатесом.

Для посещающих занятия йогой, некоторые асаны (позы) исключаются, а некоторые модифицируются. Асаны с наклоном вперед либо нужно исключить, либо выполнять неглубоко и расставив ноги, обеспечивая свободное пространство для живота. Во всех позах сидя ягодичы должны быть выше уровня стоп, для этого используются специальные йоговские кирпичи или болстер. Необходимо избегать поворотов туловища, сжимающих мышцы нижней части живота и закрытых скручиваний. Модифицируйте асаны стоя, где положение ног вместе, расставив ноги на ширину плеч.

Пилатес хорош тем, что помимо положительного воздействия на тело он учит подконтрольному дыханию. Это дает эффект расслабления. Такое дыхание облегчает боль во время родов.

Также рекомендуется регулярно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, а особенно поясницы, стоя на четвереньках, выполняя легкие прогибы «кошка». Это поможет снять напряжение с мышц живота и поясницы.

Желательно не переутомляться на тренировках и не посещать занятия в группах с большим количеством людей, как правило, при большой группе в зале очень душно, занимать место подальше от работающих кондиционеров. Нельзя забывать пить воду на тренировках.

В третьем триместре, значительно увеличивается объем жидкости в теле и увеличивается вес. Поэтому возрастает нагрузка на ноги и поясницу. Также часты случаи появления отеков ног. На девятом месяце беременности мои ноги были похожи на слоновьи. В этот период не стоит увлекаться тренировками, нагружающими ноги. Особенно, если есть варикоз. Для разгрузки можно забрасывать ноги на стенку, обеспечивая отток крови. Посещать тренировки обычного формата становится сложно, а интенсивность

некоторых тренировок может не совпадать с внутренним ритмом организма. Резкие тренировки с активными махами ногами и высоким зашагиванием могут спровоцировать преждевременные роды. Не стоит забывать, что из-за изменившихся объемов становится сложнее контролировать свои движения. Обязательно нужно делать упражнения на растяжение грудных мышц и контролировать осанку.

Желательны специальные упражнения низкой интенсивности, направленные на устранение застойных явлений в области малого таза, увеличение подвижности сочленений крестца, позвоночника и тазобедренных суставов, а также упражнения разгружающие позвоночник. Конечно, речь идет о специальных занятиях для беременных. Это могут быть занятия в воде, на фитболе (специальном фитнес мяче), йога и гимнастика для беременных.

Основная рекомендация для последнего периода беременности – максимальная концентрация на эмоциональном состоянии. Можно изучать медитации и простые пранаямы (йогические дыхательные техники), но без задержек дыхания, попробовать музыкальную или танцевальную терапию.

Фитнес после родов. Укреплять тело после родов нужно не только ради того, чтобы снова стать «как прежде», но и для того, чтобы усталость, уныние и слабость уступили место бодрости, энергии и радости.

Необходимо помнить, что чрезмерно излишняя физическая нагрузка и строгая диета молодой маме противопоказаны, а жир, отложившийся за 9 месяцев на бедрах и талии, по законам природы покинет тело вместе с грудным молоком. Однако это не значит, что о движении стоит забыть. Находясь большую часть времени дома молодая мама не получает столько физической нагрузки, сколько получала до родов. По этой причине женщины нередко сильно набирают вес именно после родов. Остаться стройной после рождения ребенка удастся только тем, кто во время и до беременности занимался фитнесом. Неподготовленным для начала нужно начать заниматься уже в послеродовой палате и продолжить занятия дома, так как даже минимальная физическая нагрузка может принести ощутимые результаты и вернуть фигуру после родов. День за днем, неделя за неделей – возвращается бодрость, тело становится более упругим, кожа обретает тонус, а мышцы все крепче и сильнее. Чтобы помочь телу вернуться в нормальную форму, уже в первые дни после родов можно выполнять несложные упражнения. Они помогут телу восстановиться, стать более подтянутым, а также обрести желаемую стройность.

Почти сразу после родов можно практиковать аэробику. Никакого плана тренировок нет и быть не может. Время на аэробику выделяется по остаточному принципу. Как только выдалась свободная минута, сразу начинайте двигаться. Прямо по дому. Можно купить кассету с аэробной программой и не вынимать ее из DVD. А если дома имеется какой-либо тренажер (степпер, эллипсоид, беговая дорожка) дополнительно можно заниматься на нем. Так за день удастся набрать до часа аэробики за счет коротких 10-15 минутных «сессий». Наука точно установила, что баланс калорий наш организм сводит к суточному графику. А это значит, что подсчет

энергозатрат тело ведет за сутки. В этом смысле нет разницы между получасовой аэробикой и тремя 10-минутными «уроками» в разное время суток. Итогом будет равная растрата калорий и равная польза.

Примерно через полгода можно вернуться к своему нормальному весу. Однако, нормальный вес вовсе не означает, что вернулась прежняя форма. Немедленного «ремонта» требует пресс. Девять месяцев эти мышцы были предельно растянуты, и живот отвис. Кажется парадоксом, но обзавестись подтянутым животиком для мамы младенца не так и трудно. Для тренировки пресса не требуется никакого сложного инвентаря. Без ущерба для результата пресс можно качать в домашних условиях – упражнения те же самые. Другое дело, что пяти минут не достаточно.

После родов привычные нормы нагрузок, которые практиковались до беременности, уже не годятся. Прессу нужен шок. Необходимо делать до 450 повторов! Ежедневно! Все 7 дней в неделю! Другое дело, что эти самые 450 повторов будут разбиты на 3 быстрых тренировки – утром, днем и вечером. А это, согласитесь, уже не так страшно. К тому же тренировки проходят в круговом стиле – бодро и весело. Полгода такой работы, и брюшная стенка у вас втянется. Уж поверьте, что втянется, даже если слово фитнес вы слышите впервые в жизни!

Общие теоретические предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками. Современные фитнес клубы предлагают множество программ для детей. Самым маленьким - упражнения для освоения навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики. Для детей 5-9 лет - изучение хореографии, карате, йоги. Дети 9-12 лет занимаются различными направлениями аэробики и силовыми упражнениями в детском тренажерном зале. В 13-16 лет можно освоить стили современных танцев - от классической хореографии до funky и city-jam, а также заниматься в групповых программах.

Однако, перед выбором той или иной фитнес программы необходимо проконсультироваться с врачом-терапевтом и ознакомиться с основами физиологического развития детей.

К восьми годам жизни большинство внутренних органов и систем у ребенка достигают морфологического совершенства и функциональной зрелости. Особенно бурному развитию подвергается нервная система. Высшая нервная деятельность ребенка достигает известного совершенства, но уровень возбудимости и тормозных процессов еще не уравновешены.

Сложным периодом в развитии ребенка является возраст 10-15 лет у мальчиков и 10-13 лет - у девочек.

Это так называемый предпубертатный (начало полового созревания) период. В поведении подростков преобладает возбуждение над торможением, четкость двигательных реакций несколько ухудшается.

Еще более сложные изменения психики происходят в пубертатном возрасте: у мальчиков в 15-17 лет, у девочек - в 13-15 лет, когда они становятся психически неуравновешенными, проявляют негативизм, критическое отношение к действиям взрослых.

В эти периоды особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом.

Все перечисленные качества развиваются в процессе жизни ребенка весьма неравномерно.

К 10-11 годам достигаются высокие аэробные возможности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте наблюдаются очень большие относительно веса тела величины максимального потребления кислорода, наиболее высока относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определенном смысле "вершиной детства" - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей детей.

Однако, уже в 12-13 лет начинается половое созревание, это ведет к существенным изменениям, снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наблюдается рассогласование в их деятельности, в мышцах происходят бурные биохимические преобразования.

В 14 лет вновь несколько возрастает энергетическая мощность и выносливость организма, но это временно.

Реабилитационные фитнес программы. В настоящее время одним из наиболее значимых направлений в фитнес индустрии являются реабилитационные программы. Они предназначены как для профилактики нежелательных заболеваний и расстройств, так и для послеоперационной реабилитации клиента.

Индивидуальная компьютерная программа повышения функционального состояния организма и здоровья клиента определяется при проведении врачом стартового фитнес профиля включающего в себя оценку состояния всех основных систем организма и корректируется при определении этапного фитнес профиля.

Индивидуальная реабилитационная программа включает различные виды фитнес тренировок и их комбинацию, восстановление в бассейне, индивидуальный режим применения сауны, массажа, психической релаксации.

Во многих фитнес клубах развиваются реабилитационные программы для людей различного возраста с учетом их текущего состояния здоровья.

Реабилитационные программы восстанавливающей направленности:

- реабилитационная программа для снятия усталости - как правило, включает в себя массаж, мягкотканые и восстанавливающие техники, релаксацию, специальные дыхательные упражнения. Проводится врачом или под его наблюдением;
- реабилитационная программа для восстановления организма - включает в себя специальные упражнения для улучшения мозгового кровотока, специальные дыхательные упражнения, релаксацию, аутогенную тренировку, медитацию. Проводится врачом или под его наблюдением;

- реабилитационные тренировки для снятия болей в спине, исправлении осанки и искривлений позвоночника - обычно используются специальные упражнения на разгрузку, вытяжение, коррекцию позвоночника, создание мышечного корсета, динамического и статического стереотипа осанки. Проводится врачом или под его наблюдением.

Реабилитационные программы, тренирующие через усиление обмена веществ:

- кардиотренировка с оценкой реакции сердечно-сосудистой системы на тренирующую нагрузку по данным кардиомониторирования, ЭКГ, интервалометрии, оценки суммарной нагрузки на миокард и индекса напряжения сердечно-сосудистой системы. Проводится врачом или под его наблюдением;

- реабилитационная дыхательная тренировка при патологии верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, гипертонической болезни, ИБС и др. заболеваниях. Проводится врачом или под его наблюдением;

- авторские программы, практикующие в том или ином фитнес клубе определенные методики восстановления и тренировок организма. Проводится врачом или под его наблюдением.

Специальную реабилитационную программу следует выбирать после перенесенной операции, травмы или находясь в подавленном состоянии из-за стрессов.

Вопросы

1. Особенности физической подготовки женщин в первом триместре беременности.

2. Особенности физической подготовки женщин во втором триместре беременности.

3. Особенности физической подготовки женщин в третьем триместре беременности.

4. Средства физической подготовки женщин в послеродовом периоде.

5. Основные задачи и средства фитнес-занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

6. Охарактеризуйте предпосылки построения оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

7. Назначение реабилитационных фитнес программ.

8. Содержание реабилитационных программ для снятия усталости.

9. Содержание реабилитационных программ для восстановления организма.

10. Содержание реабилитационных программ для снятия болей в спине.

Задание

1. Разработка и защита специальной оздоровительной программы: для беременных или для детей, или реабилитационные (по согласованию с преподавателем). Написание и защита конспекта в соответствии с терминологией.

При подготовке к заданию магистранту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Отчет по индивидуальному творческому заданию по дисциплине
«Оздоровительные телесно-ориентированные технологии»

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

факультета, группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Данный вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании отчета студент составляет план, подбирает основные источники, средства и методы, а так же теоретически обосновывает их подбор.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

2. Выбор темы индивидуального творческого задания.

2.1. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему задания, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана.

3.6. Написание отчета.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников.

По усмотрению преподавателя доклады могут использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Если большинство изложенных требований к заданию не соблюдено, то он не засчитывается.

ТЕМА 9: ОСОБЕННОСТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Цель: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы. В результате изучения темы студент должен определить особенности построения персональных тренировочных фитнес-занятий

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об особенностях построения персональных тренировочных фитнес-занятий

Теоретическая часть

Общая характеристика. В настоящее время существуют три вида персональной тренировки: с одним человеком, с двумя (тренировка с партнером) или тремя-пятью клиентами. При этом 75-85% людей предпочитают индивидуальную тренировку, 3-15% - с партнером, 3-10% - в малых группах. Основная направленность персональной тренировки может предполагать:

- ◆ общую физическую подготовку (базовый фитнес);
- ◆ коррекцию веса тела;
- ◆ реабилитацию после различных заболеваний и травм;
- ◆ занятия со специальным контингентом (больные астмой, диабетом, имеющие нарушения осанки, неврозы и др.);
- ◆ физическую подготовку для артистов, танцоров, спортсменов (профессиональная подготовка);
- ◆ физическую подготовку для клиентов, занимающихся другими видами спорта (теннисом, горными лыжами и пр.).

Преимущества. Персональная тренировка становится все более и более популярной в последнее время. Вы располагаете своим собственным тренером, который готовит программу в соответствии с вашими способностями, преследуя цели, которые вы ставите. Вы можете заниматься любым видом двигательной активности. И, что особенно важно, вы будете заботиться о себе при минимальной затрате времени. К положительным факторам персонального тренинга относятся и такие:

- ◆ клиент не сможет пропускать занятия;
- ◆ программа наилучшим образом соответствует возможностям и особенностям клиента (например, левша может начинать упражнение с левой ноги, руки, что невозможно при групповых занятиях);
- ◆ возможно изменение программы по ходу тренировки, ее коррекция;
- ◆ оказание помощи и «проводки» по движению, что облегчает и ускоряет освоение упражнений, дает прочувствовать и включать в работу необходимые группы мышц.

Фазы и содержание процесса персонального тренинга. Проведение персонального тренинга тесно связано с **консультированием**, под которым в педагогике и психологии понимается оказание услуг по выявлению проблемы,

анализу ее, выдаче рекомендации по разрешению этой проблемы и содействию при необходимости в выполнении определенных действий.

Подготовка. Подготовка включает:

- ◆ первые контакты.
- ◆ четкое определение целевой задачи.

Диагноз. На данном этапе желательно провести тщательное тестирование клиента для определения уровня его физической подготовленности (гибкости, кардио-выносливости, силы), исследование осанки, морфофункциональное обследование (тип телосложения) и, если необходимо, дополнительное медицинское обследование (с привлечением в качестве дополнительного консультанта врача), что поможет выработать стратегию и тактику в разработке программы тренировок и дополнительных сервисных услуг (например, массажа).

Анкетирование. В персональном тренинге необходимо постараться получить более полную информацию, например, предлагая следующую анкету (с анкету).

Планирование действий. При составлении фитнес-программы следует учитывать следующее:

- ◆ характер допустимых предложений (необходимо избегать предложений, которые клиент будет считать культурно неприемлемыми или неосуществимыми);
- ◆ темп изменения (например, по коррекции фигуры);
- ◆ «время принятия» - время, которое требуется клиенту, чтобы убедиться в необходимости предлагаемых изменений;
- ◆ готовность клиента к изменениям;
- ◆ уровень волевой саморегуляции.

Внедрение. В процессе консультирования (индивидуальных тренировок) инструктор оказывает влияние на клиента. При этом важно активизировать клиента и пробудить его инициативу, а не манипулировать им. Инструктор должен:

- ◆ демонстрировать теоретические знания, опыт, практическую подготовленность (двигательную эрудицию);
- ◆ проявлять профессиональную честность в работе;
- ◆ использовать метод убеждения;
- ◆ вырабатывать общие взгляды на проблему, методику и т.п.
- ◆ вносить коррекцию в программу.

Завершение. Возможно несколько вариантов:

- ◆ продолжение занятий (индивидуальный тренинг) для решения предыдущей проблемы;
- ◆ продолжение занятий с клиентом для решения другой проблемы;
- ◆ переход клиента к групповым формам занятий;
- ◆ прекращение занятий (по объективным и субъективным причинам).

Одной из причин прекращения занятий может быть отсутствие мотивации.

Мотивация - это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда включают: потребность, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

Мотивирование к занятиям - важная задача инструктора на всех этапах работы. При этом следует помнить, что мотивирование не есть манипулирование. Мотивировать людей - значит затронуть их важные интересы, создать им условия для реализации себя не только в фитнесе, но и в жизни. Г. Селье писал: «Отсутствие мотивации - величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои».

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. На что направлена персональная тренировка.
2. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.
3. Суть консультирования в персональном тренинге.
4. Используя таблицу 7 параграфа, раскройте фазовый характер процесса планирования занятий в персональной тренировке.
5. Выбор соответствующих методов преподавания.
6. Схематично изобразите последовательность действий инструктора оздоровительных занятий для рационального построения персональных занятий.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО
ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Для студентов направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль)
«Физическая культура»
Квалификация выпускника-бакалавр

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Оздоровительный фитнес»	5
Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	9
Варианты решения заданий.....	10
Методические указания по выполнению практических работ.....	12
Методические указания по подготовке к экзамену.....	16
Список рекомендуемой литературы.....	22
Методические указания по выполнению курсовых работ.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Оздоровительный фитнес», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) «Физическая культура» на кафедре образовательных технологий физической культуры и спорта.

Цель дисциплины «Оздоровительный фитнес» - подготовить выпускаемого специалиста к работе инструктором оздоровительного фитнеса.

Основными задачами дисциплины являются вооружение студентов системой специальных знаний, умений и навыков, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность тренера-инструктора оздоровительного фитнеса.

Правильное понимание организационных и методических основ оздоровительной физической культуры, правильная оценка существующих тенденций, реальное представление о существующих оздоровительных системах помогут тренеру рационально строить процесс оздоровительной тренировки.

Успешные регулярные учебно-тренировочные занятия в любом возрасте возможны при наличии научно обоснованной системы занятий.

Система оздоровительной тренировки, как и все педагогические системы, должна иметь четко определенные цели и задачи, конкретные для каждого этапа. При этом необходимо всегда знать исходный уровень и готовность занимающегося к овладению материалом. Система подготовки должна иметь единую программу обучения, определяющую направление и отвечающую на вопросы чему учить и какова цель обучения?

В учебном материале специализации отражены системные межпредметные общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста оздоровительной физической культуры, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина направлена на формирование, определенных образовательной программой компетенций:

ПК-1

Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач:

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПК-6.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого- педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-6.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Оздоровительный фитнес» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;

~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;

~ поиск необходимой учебной и научной информации;

~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;

~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;

~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;

~ представление, обоснование и защита полученного решения;

~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

~ работа с понятийным аппаратом;

~ поисковая работа с различными источниками;

~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;

~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Практические занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений дисциплины, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе занятия участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к практическим занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом занятия

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшем занятии за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Задание: Разработать компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.

Для подготовки к данному вопросу студентам необходимо:

- 1) охарактеризовать общие принципы компонентов группового занятия фитнесом;

Часть занятия	Основные средства и характеристики

- 2) Проанализировать общие принципы подготовки к групповым занятиям фитнесом.

Составьте таблицу

	<i>действия</i>	<i>назначение</i>
<i>Знакомство с занимающимися</i>		
<i>Инструктаж</i>		
<i>Выбор подходящей спортивной формы.</i>		
<i>Подготовка оборудования и инвентаря</i>		
<i>Приветствие и представление себя группе</i>		
<i>Приветствие и представление себя группе</i>		

3. Провести анализ общих принципов проведения разминки фитнес занятия.

Результаты занести в таблицу

	<i>цель, задачи</i>	<i>основы методики</i>	<i>физиологические воздействия</i>
Начальная часть разминки			
"Репетиция" основных упражнений.			
Упражнения			

на растягивание.			
---------------------	--	--	--

4.Законспектировать:

- задачи инструктора по фитнесу при проведении компонента занятия, направленного на развитие кардиореспираторной подготовленности;
- проанализировать основные принципы проведения компонента занятия, направленного на развитие кардиореспираторной подготовленности.

Результаты занести в таблицу.

	Цель, задачи, средства	Особенности методики
Постепенное увеличение интенсивности занятий		
Варианты выбора нагрузки		
Логическая последовательность элементов		
Воздействие на различные группы мышц		
Мониторинг интенсивности физических упражнений		
Проведение заключительной части занятия		

5.Законспектировать:

- задачи инструктора по фитнесу при проведении компонента занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц.;
- проанализировать основные принципы проведения компонента занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц..

Результаты занести в таблицу.

	Цель, задачи, средства	Особенности методики
Достижение мышечного баланса и развитие		

функциональной подготовленности.		
Вербальные команды, визуальные ориентиры и физическая помощь для поддержания правильной осанки		
Безопасное и эффективное использование спортивного инвентаря		
Мотивационная обучающая атмосфера		

Для подготовки к этим вопросам студент должен обратиться к следующей литературе: Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013 (тема 14); Эдвард Г. Хоули, Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 270.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практический материал дисциплины сформирован в форме практических занятий, проводимых, в основном, в спортивном зале. Освоение практического раздела предполагает умение работать с учебно-методической литературой, анализировать и обобщать собственный практический опыт и опыт в обучении ритмопластическим видам гимнастики.

Выполнение творческого задания предполагает разработку конспекта с включением нестандартных, нетрадиционных средств фитнеса, музыкального сопровождения, круговую тренировку, с подключением видеоматериала, презентации и др. В рамках изучаемых тем так же рассматриваются различные предложенные преподавателем или студентом ситуации. Цель таких занятий – усвоение теоретического материала через моделирование конкретных ситуаций, через диалог и собеседование на основе полученных знаний.

Результатом освоения практического и теоретического материала является:

- сформированные навыки показа и объяснения техники фитнес упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;
- выработанный командный голос как навык подачи команд и распоряжений;
- высокая степень владения специфической терминологией упражнений и умения терминологически правильно записи упражнений фитнес тренировки;
- сформированные навыки и умения определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении упражнений фитнеса;

- владением использованием технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по фитнесу;
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-1, ПК -4) .

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономию времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

Для возможности оперативной оценки своей подготовленности по дисциплине и определения готовности к изучению следующей темы. предлагаются контрольные вопросы которые направлены на проверку понимания понятийного аппарата учебной дисциплины, возможности воспроизвести фактический материал, раскрыть причинно-следственные, временные связи, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

[illegible]

Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный

