

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

А. М. Гурсєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ



Навчальний посібник

Запоріжжя
2021

Міністерство охорони здоров'я
Запорізький державний медичний університет

А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ

Запоріжжя

2021

УДК 796.015.572(075.8)

Г 95

*Навчальний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету
(протокол №3 від 24.02.2021 р.)*

Рецензенти:

С. М. Канигіна – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Д. Г. Сердюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Автори:

А. М. Гурєєва – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

О. Є. Черненко – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Е. Ю. Дорошенко – д-р фіз. вих., професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Г 95 **Гурєєва А. М.**

Сучасні фітнес технології : характеристика основних засобів аеробіки : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. – 85 с.

В посібнику викладено характеристики основних засобів аеробіки. Для більшої наочності теоретичний матеріал супроводжується детальними рисунками.

Видання призначено для самостійної роботи студентів III курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» при підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології».

УДК 796.015.572(075.8)

© Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю., 2021

© Запорізький державний медичний університет, 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ.....	7
1.1 Загальні поняття.....	7
1.2 Зміст поняття «Фітнес-технології».....	11
1.3 Характеристика сучасних фітнес-програм.....	12
1.4 Аеробні вправи в оздоровчих фітнес-програмах.....	14
1.4 Напрямки аеробіки.....	17
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ.....	18
2.1 Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці.....	18
2.2 Вибір засобів на заняттях оздоровчою аеробікою.....	21
2.3 Базові (основні) кроки аеробіки.....	23
2.4 Класифікація рухів рук класичної аеробіки.....	35
3. СТЕП-АЕРОБІКА.....	43
3.1 Виникнення степ–аеробіки та її загальна характеристика.....	43
3.2 Методичні рекомендації що до використання степ-платформи на заняття оздоровчої спрямованості.....	46
3.3 Основні кроки степ-аеробіки та їх різновиди.....	49
4. ОСНОВНІ ЗАСОБИ МУЗИКИ.....	58
5. ЗАБОРОНЕНІ ВПРАВИ ТА ВАРІАНТИ ДОЗВОЛЕНИХ ВПРАВ.....	61
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	71
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....	73
ГЛОСАРІЙ.....	79
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	85

ПЕРЕДМОВА

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення і відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм.

При цьому дане поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні і методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Слово «фітнес» використовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Єдиного тлумачення слова «фітнес» у сучасному світі не має. Але усі фахівці згодні з тим, що Фітнес – це одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань та прагнення людини до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Регулярні аеробні тренування є надійним і ефективним засобом профілактики багатьох захворювань. Аеробіка позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, зміцнює опорно-руховий апарат, поліпшує обмінні процеси в організмі, рухомість суглобів, сприяє подоланню психоемоційного стресу й підвищенню працездатності, слугує ефективним засобом схуднення та підтримання ваги в нормі, дарує заряд енергії, надає рухам граціозності й дозволяє отримати максимум користі за мінімальний час. Основу аеробіки становлять загальнорозвивальні вправи, базові кроки й рухи, елементи хореографії та танців, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою.

Навчальний посібник складено відповідно до стандарту вищої освіти України підготовки бакалавра галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія».

«Сучасні фітнес технології» - самостійна навчальна дисципліна, яка

включає лекційні, практичні та самостійні заняття.

Мета навчального посібника – ознайомити з основними засобами аеробіки та навчити технічно правильно виконувати рухи для самовдосконалення й підвищення компетентності майбутніх фахівців фізичної терапії та ерготерапії у галузі оздоровлення і відновлення людини за допомогою сучасних засобів фізичного виховання.

Основні завдання:

- ознайомити з теоретичними, методичними та практичними основами рухових дій;
- виховання потреби у фізичному вдосконаленні й руховій активності аеробної спрямованості;
- навчити технічному та методичному виконанню основних кроків аеробіки та степ-аеробіки;
- ознайомити із забороненими вправи на заняттях аеробікою та варіантами модифікації дозволених вправ;
- розвиток професійних компетентностей і підвищення рівня підготовки фахівців фізичної терапії, ерготерапії;
- використовувати на практиці набуті знання та уміння.

Навчальний посібник включає основні характеристики сучасних фітнес-програм, поняття та вимоги до спеціальної термінології, наглядний та методичний опис техніки виконання базових кроків аеробіки та степ-аеробіки, особливості добору музичного супроводу, тестові завдання тощо. Значну увагу приділено застосуванню заборонених вправ та детальним рисункам та опису дозволених вправ в оздоровчому тренуванні. Зміст основних понять розкрито у глосарії.

Викладений матеріал може використовуватися як для самостійної роботи так і на практичних заняттях студентами, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» з навчальних дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Терапевтичні вправи», «Коригуюча гімнастика», «Фізичне виховання» тощо.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ

1.1 Загальні поняття

Термін «фітнес» дуже поширений у сучасному суспільстві.

«Фітнес», як слово, використовується у всіх країнах світу без перекладу. Походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі» і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де:

- ✓ «F» (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень;
- ✓ «I» (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС;
- ✓ «T» (від англійського time) – тривалість заняття;
- ✓ «T» (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.).

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, яка є невід'ємною рисою технічного прогресу.

Головною метою фітнесу – є досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є основним мотивом для людей, які бажають гарно виглядати та добре себе почувати.

Основним завданням фітнесу – є зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного та психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

Одні фахівці вважають, що **фітнес** – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я за допомогою правильного харчування та фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних здібностей.

Інші фахівці стверджують, що **фітнес** – синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму.

Е. Хоулі і Б. Френкс (американські фахівці у галузі оздоровчого фітнесу), вважають, що смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» тобто від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної праці» до «прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти». Його фізичний компонент передбачає досягнення більш високих рівнів фізичної підготовленості, працездатності, зменшення ризику порушення здоров'я.

В українській мові, найбільш близьким за значенням до поняття «фітнес» є поняття **«фізична культура»** (складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості). Слід відзначити, що, крім характеристики певного фізичного стану людського організму (фізичного фітнесу), його зміст містить і комплекс заходів (фітнес-програми), які забезпечують досягнення цього стану.

Водночас поняття «фітнес» часто асоціюється з життєвою ідеологією, дотримання якої є невід'ємним компонентом філософії успіху і передбачає наявність певного рівня готовності для подолання життєвих труднощів (фізичних, психологічних, емоційних), а не тільки як засіб покращення рівня фізичної підготовленості.

Як бачимо, єдиного тлумачення слова «фітнес» у сучасному світі не має. Але усі фахівці згодні що **ФІТНЕС** – це одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань та прагнення людини до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Фахівці виокремлюють такі напрямлення фітнесу:

➤ **ЗАГАЛЬНИЙ ФІТНЕС** (Total fitness, general fitness) – як оптимальна якість життя, що має соціальні, розумові, духовні й фізичні компоненти, тому більшою мірою асоціюється з такими поняттями, як

«здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Синонімом цього поняття є термін «позитивний фітнес».

➤ **ФІЗИЧНИЙ ФІТНЕС** (physical fitness) – як оптимальний показник здоров'я, що забезпечує високу якість життя та асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. Зниження рівня фізичної підготовленості збільшує ризик розвитку захворювань. Фізичний фітнес має такі складові:

- *оздоровчий фітнес* (health related fitness), який спрямований на досягнення й підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо);
- *руховий фітнес або спортивно-зорієнтований* (performance related fitness, skill fitness, motor fitness), він спрямований на розвиток здібностей, виконання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні;
- *атлетичний фітнес* (athletic fitness), який спрямований на досягнення спеціальної фізичної підготовки для успішного виступу на змаганнях, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла. Існує система міжнародних змагань із фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Фітнес – вид спорту, офіційно визнаний таким, що не входить до програми Олімпійських ігор. Розроблено систему нормативних вимог із присвоєння спортивних розрядів і звань із фітнесу.

➤ **ФІТНЕС-ЯК РУХОВА АКТИВНІСТЬ**, спеціально організована у рамках фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, занять з корекції ваги тіла тощо.

➤ **ФІТНЕС** – як оптимальний фізичний стан, що передбачає досягнення визначеного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. Тут фітнес виступає критерієм ефективності занять руховою активністю. Прикладом використання цього

визначення фітнесу є система EUROFIT (Європейська фізична готовність в яку входять морфо-функціональні показники та рухові тести: човниковий біг 10 x 5 м; балансування на одній нозі (тест «Фламінго»); тепінгтест; нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; підйом в сід з вихідного положення лежачи, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°; вис на зігнутих руках; прогресуючий човниковий біг 25 x 20 м; кистьова та станова динамометрія) та інші.

➤ **РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС** (rehab fitness) – як сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату. Застосовують чітко дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання тощо. Рекомендований особам з малорухливим способом життя; неврологічними проявами остеохондрозу (шийно-грудного, поперекового відділів хребта), болями в суглобах тощо.

➤ **МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС** або «Розумне Тіло» (Mind & Body) – оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло (широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем), включають в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію, вправи оказують «м'яку» дію на тіло, одночасно зміцнюючи його (йога, у-шу, стретчинг, пилатес, каллонетика).

➤ **ВЕЛНЕС** – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою. Відомо, що здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% – генами, а на 65% – способом життя. Шкідливі звички значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес-клубів працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основи велнесу. Поняття «велнес» зародилося в 50-х – 60-х роках в Америці як похідне від двох слів «fitness» та «well-being», що можна перекласти як «гарне

самопочуття». Велнес – це своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.).

1.2 Зміст поняття «Фітнес-технології»

Обґрунтування сучасних фітнес-технологій є головним інтересом фахівців з відповідної галузі.

Аналізуючи появу терміна «фітнес-технології» та його специфіку, слід зазначити, що ці технології розроблені для розв'язання завдань фітнесу відповідно до його принципів, особливостей мотивації тих, хто займається.

Якщо стисло, то: **Фітнес-технології** – це технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом.

Більш точно їх можна визначити так: **Фітнес-технології** – це сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

Фітнес-технології охоплюють систему знань стосовно використання засобів оздоровчого впливу на організм людини.

При цьому формування фітнес-технологій здійснюється з урахуванням досягнень різних галузей науки: медицини, фармакології, косметології тощо. Серед них значна увага приділяється спортивно-оздоровчим технологіям, які використовують оздоровчий потенціал фізичних вправ.

З кожним днем зростає кількість видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, серед яких фітнес займає провідне місце.

Основні завдання фітнесу:

- ✓ зміцнити та зберегти здоров'я;
- ✓ забезпечити базовий і професійний рівень фізичної дієздатності;
- ✓ забезпечити відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану;
- ✓ відновити тимчасово втрачені фізичні можливості;
- ✓ досягти максимального результату рухової діяльності.

Таким чином, поняття фітнес-технології об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і безпосередньо наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

1.3 Характеристика сучасних фітнес-програм

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як **оздоровчо-кондиційну направленість** (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримку належного рівня фізичного стану), так і **переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових й спортивних завдань на досить високому рівні.**

В першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, в другому – спортивно орієнтованого рухового.

Класифікація фітнес-програм базується на:

1. одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо);
2. поєднанні декількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання та біг тощо);
3. поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур тощо).

До того ж фітнес-програми, *що основані на одному з видів рухової активності*, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- ✓ види рухової активності аеробної спрямованості;
- ✓ оздоровчі види гімнастики;
- ✓ види рухової активності силової спрямованості;
- ✓ види рухової активності у воді;
- ✓ рекреаційні (активний відпочинок (лат. *recreatio* – відпочинок) – це система заходів, пов'язана з використанням вільного часу людей для їх оздоровчої, культурно-ознайомчої і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням) види рухової активності;
- ✓ засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виокремлюють інтегративні (об'єднання частин в ціле) або узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на різні групи населення:

- ✓ для дітей;
- ✓ для літніх людей;
- ✓ для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання;
- ✓ для жінок до- та післяпологового періоду;
- ✓ програми корекції маси тіла тощо.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення.

Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатofакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програми практично не обмежена.

Сьогодні фітнес-індустрія пропонує широкий вибір засобів оздоровлення, включаючи косметологічні процедури, ароматерапію, масаж, СПА-процедури, фізіотерапію тощо. Проте найбільш ефективними залишаються специфічні засоби фізичної культури – *фізичні вправи*.

1.4 Аеробні вправи в оздоровчих фітнес-програмах

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами.

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

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ.

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

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект рекреаційно-оздоровчих занять досягається при використанні аеробних вправ.

Термін «аеробіка» був вперше впроваджений **К. Купером** в 1960 році. Під його керівництвом проводилася дослідницька робота для військово-повітряних сил США з аеробного тренування.

Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто процес який відбувається з участю кисню і має фізіологічну основу.

Термін «аеробний» запозичений із фізіології, де він використовується на позначення хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси перетворення складних молекул на більш прості поєднуються із процесами синтезу (відновлення) багатих на енергію речовин. Один із цих процесів може протікати лише в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі утворення енергії, вони легко виводяться з організму завдяки процесам дихання й потовиділення. До видів рухової активності, що стимулює підвищене споживання кисню під час занять, належать різні циклічні рухи, які виконуються з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу.

Існує безліч різних систем в аеробіці, які об'єднує можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та

інших фізичних якостей. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих, науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяють аеробіці протягом вже трьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури, використовуватися в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації і виділитися в самостійний вид спорту – спортивну аеробіку.

На думку багатьох дослідників велика популярність аеробіки криється в різнобічності впливу таких занять на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму (за пробою PWC – 170) і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі. Використання засобів аеробіки в зоні переважно помірної потужності (це, в середньому, не більше 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної культури.

У широкому розумінні до **аеробіки** відносяться ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, а також інші види рухової активності.

Згідно із сучасним тлумаченням **аеробіка** являє собою комплекс загальнорозвивальних, танцювальних і силових вправ, що виконуються безупинно в аеробному режимі під музику та стимулюють роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це дало підставу застосовувати термін «аеробіка» відносно різноманітних програм, які виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість.

У більш вузькому розумінні **аеробіка** – один з напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ, слайд тощо).

1.5 Напрямки аеробіки

На сучасному етапі розвитку аеробіки, з огляду на специфічні цілі й завдання, які вирішуються засобами сучасної аеробіки виділяють **три основні її напрямки**:

- *оздоровча* аеробіка;
- *прикладна* аеробіка (напрямки застосування: спортивне тренування; реабілітація; рекреація);
- *спортивна* аеробіка (фітнес-аеробіка).

Оздоровча аеробіка – один із напрямків оздоровчої фізичної культури з дозованим навантаженням, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно поповнює арсенал використовуваних засобів і методів аеробіки. З'являються нові напрямки та види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

Прикладна (допоміжна) аеробіка отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах. Види аеробіки цього напрямку поки не знайшли достатнього наукового обґрунтування, але, безсумнівно, представляють інтерес для фахівців.

У *спортивному тренуванні* – заняття прикладною аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для зняття емоційного напруження і під час відновлення.

Для *реабілітації* – заняття прикладною аеробікою з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я, можуть мати лікувальний, профілактичний та спортивний напрямок (спорт інвалідів).

Для *рекреації* – надзвичайно важливим є і більш широке використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх груп населення в активний

відпочинок, що супроводжується розвагою. Все різноманіття сучасних напрямків аеробіки базується на засадах, запозичених з систем оздоровчих занять.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою безперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ.

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид спорту – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ

2.1 Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Успішна діяльність фахівця з планування та проведення оздоровчих занять багато в чому залежить від правильної побудови комплексів вправ та танцювальних комбінацій, які є структурною одиницею рухових дій під час уроку з аеробіки.

Базова або класична аеробіка являє собою синтез вправ загального розвитку, кроків, бігу, підскоків в танцювальному стилі, які виконуються без пауз відпочинку, під музичний супровід 120–160 акц/хв. Для не підготовлених осіб заняття проводять з низькою інтенсивністю, якщо частота серцевих скорочень не перевищує 120–135 уд/хв. Тренованим особам рекомендують підвищувати інтенсивність виконання вправ з частотою серцевих скорочень до 150-160 уд/хв., застосовуючи більш складні координаційні рухи.

Основні засоби, які використовуються в аеробіці, склалися та класифікуються не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення.

Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення тих, хто займається. Таким чином, аеробіка синтезувала вправи спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю та музики.

Коротка *характеристика основних видів (фізичних) вправ*, які використовують під час занять оздоровчою аеробікою:

- ✓ **Базові вправи** – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, положень тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ. Визначаючи особливості різних вправ базової (аеробної) хореографії, можна вирізнити види аеробіки.
- ✓ **Танцювальні рухи** – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору (мамбо, латина, сальса тощо).
- ✓ **Вправи з предметами** (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, спеціальними штангами (бодібар, памп, флексібар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.
- ✓ **Вправи на предметах**: на степ-платформі, корі (вібраційна степ-платформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді.
- ✓ **Дихальні вправи** – вправи, що спрямовані на регулювання в тих, хто займається, правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки у дітей.

- ✓ **Формуючі вправи** – вправи основної гімнастики, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.
- ✓ **Вправи вибіркового впливу** – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.
- ✓ **Імітаційні вправи** – вправи, які людина застосовує в побуті.
- ✓ **Порядково-дисциплінуювальні вправи** – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.
- ✓ **Вправи релаксаційного характеру** – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення тих, хто займається.
- ✓ **Заспокійливі вправи** – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.
- ✓ **Вправи які розслаблюють** (розслаблюючі вправи) – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.
- ✓ **Інтенсивні вправи** – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.
- ✓ **Вправи лікувального характеру** – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.
- ✓ **Вправи на витривалість** – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.
- ✓ **Вправи на гнучкість** – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах та впливають на еластичність м'язів.
- ✓ **Вправи на швидкість** – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.
- ✓ **Силові вправи** – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.
- ✓ **Вправи на координацію** – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

- ✓ **Вправи статичного характеру** – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідному вихідному положенні (позі).
- ✓ **Вправи динамічного характеру** – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.
- ✓ **Спеціальні вправи** – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).
- ✓ **Вправи у воді** – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.
- ✓ **Вправи з противагою** – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.
- ✓ **Вправи з опором** – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.
- ✓ **Пасивні вправи** – рухи, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).
- ✓ **Вправи ігрового характеру** та ті, які підвищують настрій, – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у тих, хто займається, підвищення настрою та посмішку.

2.2 Вибір засобів на заняттях оздоровчою аеробікою

Вибір вправ для конкретного уроку аеробіки (заняття) залежить насамперед від *віку й рівня підготовленості* тих, хто займається!

Основні базові кроки розподіляються за різним ступенем інтенсивності, при цьому виконання рухових дій руками суттєво доповнює величину фізичного навантаження на організм, що дає можливість збільшити загальну кількість навантаження приблизно на 15%.

За інтенсивністю базові (основні) кроки розподіляють на:

1) основні базові кроки: низької ударності/низької інтенсивності, низької ударності/високої інтенсивності, високої ударності.

Поняття «ударності» має важливе значення з точки зору оздоровлення організму. Від ударності, в основному, страждають кістки та суглоби людини. Основні завдання сучасної оздоровчої аеробіки це: як збільшити інтенсивність тренування та підвищити тренувальний ефект, знизивши одночасно ударну дію на суглоби. Це необхідно, щоб в результаті інтенсивного аеробного тренування ризик травматизму був мінімальним і щоб могли займатися люди різного віку, комплекції та фізичної підготовленості. Для цього були розроблені спеціальні прилади: степ-платформи, слайд-дошки, статичні велосипеди тощо.

Спеціалісти визначають деякі *типи занять* класичної аеробіки, які розподіляють за різним ступенем навантаження:

- **«Безударна» (Super low impact, non impact)** – коли вся площа стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.
- **«Низько ударна» (Low impact (Lo))** – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілковостопному суглобі. Таким чином, ударний вплив на гомілковостопний, колінний, тазостегновий суглоби і на поперековий відділ хребта порівняно невеликий. Такі заняття підходять для новачків, літніх людей, повних людей, людей що мають схильність до травм. Дослідження показали, що при виконанні низько ударної аеробіки трохи знижується витрата кисню й активність метаболізму. У таких уроках підвищення інтенсивності буде при збільшенні амплітуди рухів та ускладнення хореографії.
- **«Високо ударна» (High impact (Hi))** – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків. Інтенсивність такого уроку дуже велика та ударний вплив на суглоби також великий.
- **«Комбінована» (High/low impact)** – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: *low* – безпеку та *high* – інтенсивність. Наприклад, виконується в межах однієї вправи

три кроки і один стрибок, а також протягом усієї програми поєднуються окремі серії low і high impact.

2) рухи руками: малої амплітуди, середньої амплітуди, великої амплітуди.

На сьогодні існує певний набір засобів оздоровчої аеробіки, який має єдину термінологію, що її дотримується більшість спеціалістів світу. Вона систематизована таким чином, щоб була можливість постійно укладати та урізноманітнювати різні програми оздоровчої аеробіки.

На думку багатьох фахівців, **класифікувати рухові дії** класичної (базової) аеробіки доцільно за:

- 1) рухами ніг (кроки);
- 2) рухами рук;
- 3) руховими діями, які використовують в інших видах аеробіки.

2.3 Базові (основні) кроки аеробіки

В практичній роботі кожний спеціаліст стикається з необхідністю використовувати спеціальну мову – термінологію, прийому візуальної інформації для контакту з тими хто займаються, для того, щоб передати їм інформацію про вправи не перериваючи заняття, для виправлення помилок і заохочення тих, хто займаються.

Для запису та проведення оздоровчих програм використовуються спеціальні назви рухів (*терміни*).

Оскільки багато з напрямів сучасної аеробіки мають іноземне походження, то фахівці часто використовують для назви рухів англomовну термінологію, що суперечить принципу доступності як одній з вимог до термінології. У зв'язку з цим не лише доцільно, а й необхідно поряд з іншомовним терміном вказувати вітчизняний відповідник, а також описувати особливості рухів.

Засвоєння термінів, які позначають танцювальні рухи, слід розпочати з ознайомлення з **вимогами до постави** при їх виконанні:

- стопи злегка розведені нарізно;
- стопи паралельні або злегка розведені, коліна в напрямку носків;
- коліна трохи розслаблені (допускається незначне згинання);
- м'язи живота та сідниць трохи напружені та направляють таз уперед (без підкреслення поперекової кривизни);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й утворює з тулубом одну лінію, лопатки наближені до хребта.

Вихідне положення всіх кроків – **основна стійка!**

Серед фахівців та інструкторів, які працюють у сфері оздоровчої аеробіки, немає єдиної думки щодо кількості базових (основних) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Наприклад, Є.С. Крючек вважає, що існує 7 базових кроків, запозичених із практики спортивної аеробіки, які мають свою специфіку та найчастіше застосування при побудові комплексів вправ оздоровчої аеробіки. Але такої кількості рухів не достатньо для змістовної та різноманітної побудови танцювальних комбінацій.

Нижче описуються кроки, які найбільш часто використовуються при проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Марш (*March*)



Нагадує природну ходьбу, але характеризується більшою чіткістю.

Стопа ноги, що підіймається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнутий).

Марш може виконуватися:

- на місці (*March*);
- із просуванням у будь-якому напрямку (*Walking*).

Приставний крок (*step-touch*)



Виконується вперед, назад, у сторону.

- 1 – крок правою в сторону (назад, уперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – приставити ліву на носок;
- 3-4 – те саме з лівої.

Відкритий крок (*open step*)



Виконується вперед, назад, у сторону.

- 1 – крок правою в сторону (назад, уперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – ліву на носок;
- 3-4 – те саме з лівої.

Крок закидання гомілки (*leg curl*)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

- 1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – закидання лівої гомілки;
- 3-4 – те саме з лівої.

Крок коліно вгору (*knee up*)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

- 1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – ліву підняти, зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнути;
- 3-4 – те саме з лівої.

Мах (*kick*)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

Виконується з різною амплітудою:

- 1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – лівою «хлистоподібний» рух, носок відтягнути;
- 3-4 – те саме з лівої.

Випад (*lunge*)



Виконується у сторону, назад, у сторону з поворотом, стрибком.

Може виконуватися з різною амплітудою залежно від рівня підготовленості тих, хто займається.

1 – праву в сторону (назад), вага тіла переноситься на ліву ногу, ліва злегка зігнута;

2 – в.п.;

3-4 – те саме з лівої.

При виконанні вага тіла зосереджується на опорній нозі, проекція коліна не виходить за межі опори стопи (необхідно опуститися на п'яту опорної ноги).

Твіст (*twist*)



Виконується правою і лівою ногою.

1 – крок правою;

2 – поворот ліворуч у стійку на носках ноги нарізно;

3 – поворот праворуч у стійку на носках ноги нарізно;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

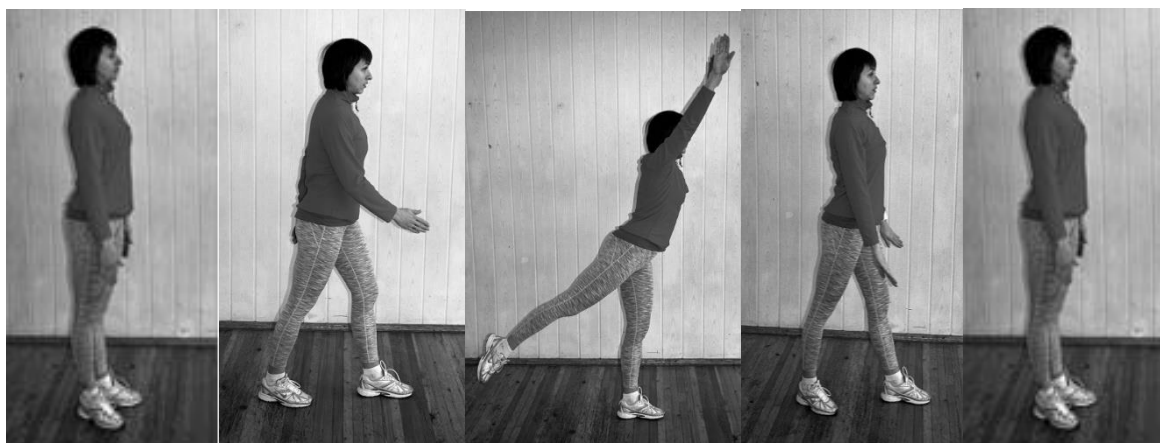
Схресний крок (*grape wine*)



- 1 – крок правою у сторону;
- 2 – крок лівою позаду схресно;
- 3 – крок правою у сторону;
- 4 – приставити ліву на носок;
- 5-8 – те саме з лівої.

Крок можна закінчити закиданням гомілки, підніманням коліна вгору тощо.

Крок мах назад (*leg back*)



- 1 – крок правою;
- 2 – мах лівою назад;
- 3 – крок лівою назад;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Мах виконується не вище ніж на 45° .

Крок мах у сторону (*leg side*)



- 1 – крок правою;
- 2 – мах лівою у сторону;
- 3 – крок лівою назад;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Ві-степ (*V-step*)



Виконується вперед, назад.

- 1 – крок правою вперед-у сторону;
- 2 – крок лівою вперед-у сторону (стійка ноги нарізно);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Страдл (*straddle*)



- 1 – крок правою у сторону;
- 2 – крок лівою у сторону (стійка ноги нарізно, ноги злегка зігнути);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Степ-крос (*step – cross*)



Варіант схресного кроку з просуванням уперед.

- 1 – крок правою;
- 2 – схресний крок лівою попереду правої;
- 3 – крок правою назад;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Мамбо (*tambo*)



Варіація танцювального кроку мамбо, виконується вперед, у сторону, назад, уперед-назад (на рисунку наводиться приклад виконання кроку мамбо вперед-назад).

1 – невеликий крок правою;

2 – крок лівою на місці;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою на місці;

5-8 – те саме з правої.

Півот (*pivot*)



1 – крок правою;

2 – поворот ліворуч на 180° на носках;

3 – крок правою;

4 – поворот ліворуч на 180° на носках;

5-8 – те саме з правої.

Джек (*jumping jack*)



1 – стрибком стійка ноги нарізно, напівприсід;

2 – стрибком у в.п.;

3-4 – те саме.

Стрибок виконується легко, під час напівприсіду стопи злегка розвернуті назовні, при приземленні потрібно опуститися на всю стопу, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, напрямом колін і стоп має збігатися. При цьому русі проекція колін не повинна виходити за межі опори стоп, кут у колінних суглобах – понад 90° . Друга частина руху – невеликим підскоком з'єднати ноги й повернутися у в.п.

При виконанні цього руху переміщення тулуба (нахили, повороти) не допускається.

Біг (*jog*)



Виконується легко, м'яко, на місці, з поворотом, з просуванням, по 1, 2, 4, 8 повторів.

Скіп (skip)



Виконується вперед, у сторони, назад.

«і» – підскік на лівій, закидання правої гомілки;

1 – підскік на лівій, мах правою на 45° ;

«і» – 2 – те саме з правої.

При приземленні необхідно опускатися на всю стопу.

Скіп виконується легко й невимушено.

Для кращого сприйняття та запам'ятовування рухів ніг, їх можна поділити на окремі групи та підгрупи.

Головним принципом цього розподілу виступає використання різних технічних та анатомічних характеристик. Такий розподіл дає змогу майбутньому фахівцеві швидше сприймати матеріал і якісніше будувати програми занять.

Класифікація окремих груп та підгруп рухів ніг залежно від їх застосування:

1. Елементи, зміст яких складають різновиди ходьби:

- *маршові* (March, Walking – ходьба в русі, Basic step, V-step, Straddle, Mambo, Cross-step, Step-cross, Pivot, Rivers, Twist);
- *приставні* (Step touch, Double step touch – два приставних кроки, Open step, Lunge, Knee up, Leg curl, Leg back, Leg side);
- *комбіновані* (Grape wine – схресний крок, Tap-up, Kick side, Kick back, Kick knee Up, Kick leg curl);

- *синкопировані кроки* (Cha-cha-cha, Chasse);
- *стрибки (підскоки)* (Jump, Jumpin gjack, Skip,);
- *біг* (Jog, Jogging).

2. Рухи зміни ведучої ноги – twist, step touch, open step, back curl, knee up, leg side, low kick, lunge, squat, grape wine, kick front, kick side, kick back, kick knee up, kick leg curl, repeater, double, cha-cha-cha, chasse, jump, jumping-jack, skip, scoop, scissors, pone.

3. Рухи, основою яких є просування вперед, назад – walking, jogging, scoop.

4. Рухи зі зміною напрямку руху – в сторони (праворуч, ліворуч), по діагоналі, кутом, по квадрату – double step touch, grape wine, cha-cha-cha, chasse.

5. Рухи ніг, в основі яких лежать повороти тулуба – turn, pivot turn, rivers, jump turn.

6. Рухи ніг, основу яких складають піднімання (махи) та згинання ніг (у кульшовому та колінному суглобах) – kick, leg back, leg side, kick front, kick side, kick back; squat, skip, lunge, back curl, leg curl, knee up, lift side, low kick, kick knee up, kick leg curl.

2.4 Класифікація рухів рук класичної аеробіки

В практичній роботі кожний спеціаліст стикається з необхідністю використовувати спеціальну мову – термінологію, прийому візуальної інформації для контакту з тими хто займаються, для того, щоб передати їм інформацію о вправі не перериваючи заняття, для виправлення помилок і заохочення тих, хто займаються.

Під час проведення занять із оздоровчої аеробіки інструктори (викладачі) постійно вдаються до пояснення та показу рухових дій, але в момент вивчення вправи руками аеробної частини уроку раціональніше застосовувати невербальний кьюінг, на відміну від силових частини заняття, де використання вербального кьюінгу необхідне в тій же мірі, як і невербального, тому що

силові вправи мають свої специфічні характеристики, особливо під час роботи зі спеціальним спорядженням та предметами.

CUEING (кьюінг) (від англійського «cue» – натяк, вказівка) – засіб інформування тих, хто займаються щодо наступних рухів, визначає загальні мовні та оптичні методи, які використовуються, для надання потрібних вказівок, не перериваючи перебігу занять. Кьюінг охоплює всі можливі **вербальні** (голосові) та **невербальні** (без мови) комунікації, що використовує викладач під час заняття.

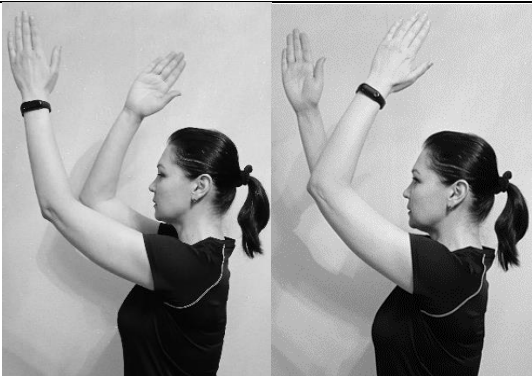
У *вербальних* вказівках на занятті аеробікою інструктор використовує, як правило, одне-два слова, для:

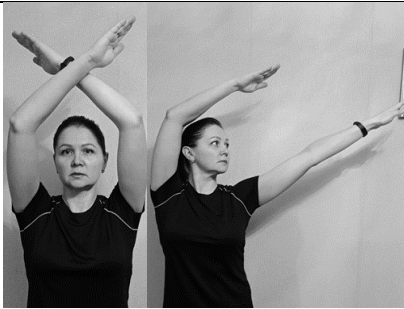
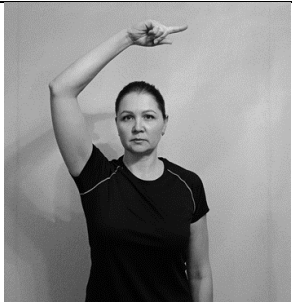
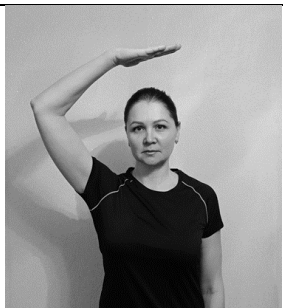
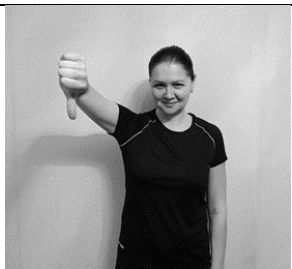
- визначення наступного руху (наприклад: «марш», «приставний крок», «закидання гомілки», «біг» тощо);
- зазначення потрібної ноги (наприклад: «з правої», «правою»);
- зазначення положення рук (наприклад: «руки вперед», «руки в сторони», «руки за голову» тощо);
- показ направлення рухів, повороту і т.і. (наприклад: «поворот вправо»);
- кількість повторів до зміни рухів (рахунок – прямий чи – зворотній, наприклад: «5, 6, 7, і 8» або «через 4, 3, 2, 1»);
- підготовка для учасників (наприклад: «увага, наступна вправа» або «увага, наступний крок»);
- коректувальні вказівки (наприклад: «голову не опускати», «живіт підтягнуто», «сідниці затиснути»).

Не вербальний кьюінг включає оптичні вказівки – жести та міміку. Це важливо у зв'язку з тим, що викладачу (інструктору) потрібно під час проведення заняття вести рахунок, крім того люди краще сприймають зорову інформацію. Велике значення оптичних вказівок в аеробному тренуванні привело до використання інтернаціональних символів-жестів (таблиця 1).

Таблиця 1

Оптичні вказівки

Команда-вказівка	Символ-жест	Рисунок
Кількість повторів – «пальцевий рахунок» («ще 4, ще 3, ще 2, ще 1»)	Показати пальці лівої (правої) зігнутою в сторону руки, передпліччя вгору (4, 3, 2 або 1 палець рівно, інші в кулак)	
Виконувати кроки на місті (March)	Руки вперед-вверх долонями до середини, різнойменний рух кистями вперед-назад	
Рух вперед	Зігнути та випрямити руки (чи одну руку) вперед, долоні до середини	
Рух назад	Зігнути руки (чи одну руку) вперед, кисть в кулаках, великі пальці показують назад	
Рух вправо/ вліво	Рука в сторону долонею вперед, яка відповідає напрямку руху	

Рух схресним кроком	Підняти руки схресно над головою та потім показати напрямок руху	
Поворот чи рух по дузі, колу	Коло рукою над головою в потрібну сторону, вказівний палець вгору, решта в кулак	
Зупинка, стоп (закінчити рух з переходом до наступного)	Руку вгору, долонею вперед. Чи – зігнути руки над головою, ліву в кулак	
Виконувати вправи спочатку	Зігнути руку над головою, долонею до низу	
Погано!	Зігнути руку вперед, великий палець донизу, решта в кулак	
Добре!	Зігнути руку вперед, великий палець вгору, решта в кулак	

Виконання базових кроків в аеробіці було б неповноцінним без поєднання їх з рухами рук. Останні мають різноманітний характер і окрему класифікацію.

На заняттях оздоровчою аеробікою використовують *прості одночасні, симетричні, асиметричні та послідовні рухи руками*, які виконують з певною амплітудою та за різним напрямком, достатньо складні за координацією.

При побудові класифікації цих рухових дій можна відзначити, що лише деякі з них мають спеціальні назви, а більшість термінів запозичена зі сфери силового тренування, фізичного виховання та анатомії людини.

Рухи руками застосовують і в аеробній, і силовій частині заняття, деякі рухи можуть однаково застосовуватися під час усього уроку оздоровчої аеробіки.

Важливим моментом є використання під час рухових дій гантелей, гумової стрічки, еспандеру, скакалки, спеціальної штанги для аеробіки (бодібар), обтяжень тощо.

Взагалі процес виконання рухів руками повинен постійно протікати в ізокінетичному режимі роботи м'язів. Важливим є не тільки вихідне положення антагоністів та синергістів, а і їхня протилежна злагоджена взаємодія.

Усі рухи руками повинні бути:

- ✓ керованими;
- ✓ точними;
- ✓ злитими;
- ✓ без будь-яких рухів з надмірним навантаженням (перерозгинанням) у зап'ясті, ліктьових і плечових суглобах.

У суглобах рук можливі наступні рухи:

- ✓ згинання;
- ✓ розгинання;
- ✓ піднімання;
- ✓ опускання;

- ✓ обертання;
- ✓ кругові рухи;
- ✓ повороти (пронація й супінація);
- ✓ піднімання й опускання в сторони;
- ✓ кругові рухи назовні й усередину.

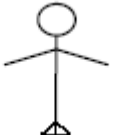
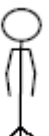
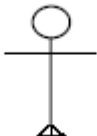
Класифікувати рухи руками краще в залежності від їхньої амплітуди (таблиця 2):

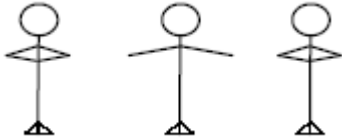
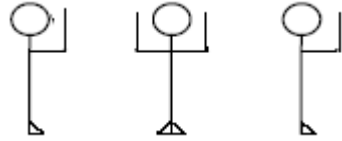
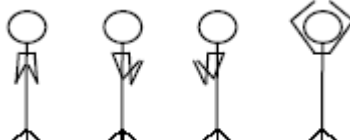
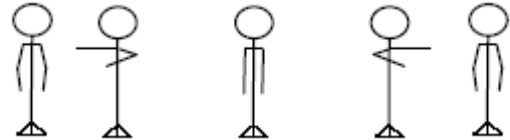
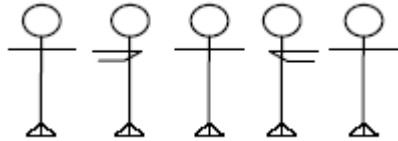
- рухи малої амплітуди (усі рухи виконуються тільки до рівня плечей);
- рухи середньої амплітуди (рухи руками вгору виконуються через згинання рук);
- рухи великої амплітуди (рухи прямих рук вгору через перед або сторони).

Таблиця 2

Приклад рухів руками згідно класифікації

Графічне зображення / рахунок	Техніка виконання
РУХИ РУКАМИ МАЛОЇ АМПЛІТУДИ	
	Звичайні рухи руками при ходьбі, одна рука зігнута вперед інша назад
 В.п. 1 2	В.п. – руки вниз, кисті в кулак вперед: 1 – зігнути руки передпліччями вперед; 2 – В.п.
 В.п. 1 2	В.п. – руки вниз, кисті в кулак вперед: 1-2 – поперемінне згинання, розгинання рук (неповне).
 В.п. 1 2	В.п. – руки зігнуті назад: 1 – руки назад; 2 – В.п.

   В.п. 1 2	В.п. – руки на пояс: 1 – руки в сторони-донизу; 2 – В.п.
   В.п. 1 2	В. п. – руки перед груддю: 1 – руки вниз; 2 – В.п.
   В.п. 1 2	В.п. – руки до плечей: 1 – руки в сторони (неповне розгинання); 2 – В.п.
   В.п. 1 2	В.п. – руки перед груддю: 1 – руки вперед; 2 – В.п.
   В.п. 1 2	В.п. – руки перед собою, передпліччя схресно: 1 – руки в сторони донизу; 2 – В.п.
     В.п. 1 2 3 4	В.п. – руки вниз: 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору(вперед-догори); 3 – руки до плечей; 4 – В.п.
РУХИ РУКАМИ СЕРЕДНЬОЇ АМПЛІТУДИ	
   В.п. 1 2	В.п. – о. с.: 1 – руки в сторони; 2 – в.п.

 В.п. 1 2	В.п. – о. с.: 1 – руки вперед; 2 – в.п.
 В.п. 1 2	В.п. – руки перед груддю: 1 – руки в сторони (вперед-в сторони); 2 – в.п.
 В.п. 1 2	В.п. – руки вперед передпліччя вгору: 1 – руки в сторони, передпліччя вгору; 2 – в.п.
	Оплески перед собою, праворуч, ліворуч, над головою
 В.п. 1 2 3 4	В.п. – руки вниз: 1 – руки в право; 2 – в.п.; 3-4 – теж в ліво.
 В.п. 1 2 3 4	В.п. – руки в сторони: 1 – праву руку дугою донизу вліво; 2 – праву донизу назовні в сторону – в.п.; 3-4 – теж лівою.
 В.п. 1 2	В.п. – руки вниз схресно: 1 – руки в сторони; 2 – в.п.

В.п. 1 2	В.п. – руки перед собою, кисті в кулак: 1 – руки вперед-в сторони; 2 – в.п.
РУХИ РУКАМИ ВЕЛИКОЇ АМПЛІТУДИ	
В.п. 1 2	В.п. – о. с.: 1 – руки вгору через сторони; 2 – руки через сторони вниз – в.п.
В.п. 1 2	В.п. – о. с.: 1 – руки вгору через перед; 2 – руки через перед вниз – в.п.
В.п. 1 2	В.п. – руки внизу схрестно: 1 – руки дугами назовні вгору (через сторони); 2 – в.п.
В.п. 1 2	В.п. – руки перед груддю, кисті в кулак: 1 – руки вперед-вгору; 2 – в.п.

3. СТЕП-АЕРОБІКА

3.1 Виникнення степ-аеробіки та її загальна характеристика

Степ-аеробіка з'явилася у 90-х роках і швидко завоювала популярність.

Степ-аеробіку винайшла американка Джин Міллер, відомий інструктор з аеробіки. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і прискорення

видужання використовувала для тренувань сходинки свого будинку. Надихнувшись отриманими результатами, Джин Міллер вирішила перетворити реабілітаційну програму в новий вид фітнесу, який захопив мільйони людей, що підтримують своє тіло в тонусі. Згодом дана програма отримала назву «степ-аеробіка» і отримала широке поширення серед прихильників здорового та активного способу життя. Вчені всього світу прийшли до того, що заняття степ-аеробікою необхідні для профілактики остеопорозу і артриту, також цей вид фітнесу дозволяє спортсменам підтримувати себе у формі і відновлюватися після травм.

Для підвищення інтенсивності в багатьох спортклубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами – «степами».

Степ-аеробіка – це танцювальні рухи, що виконуються на спеціальній платформі, іменованій степ (степер).



Платформа має механізм, за допомогою якого можна регулювати висоту. Це необхідно для того щоб регулювати інтенсивність (навантаження) тренування, так як для новачка потрібен низький степ (15 см), а професіонал із задоволенням буде займатися на найвищому положенні степ-платформи (25-20 см).

Вже у середині 90-х років у США степ-аеробікою займалося близько 9 млн. людей. А у таких країнах, як Німеччина, Данія, Швеція та ін., степ-аеробіку вибирають близько 50% серед усіх видів аеробіки.

Степ-платформа дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на неї і через неї, в різних напрямках, її можна використовувати для виконання вправ для: черевного пресу, спини та ін.

Ярусний пристрій платформи дозволяє регулювати висоту, а також і фізичне навантаження.

Підйом і спуск з платформи за інтенсивністю прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км/год.

В основі степ-аеробіки лежить, головним чином, хореографія базової аеробіки, що не виключає, проте, включення різних танцювальних стилів аеробіки, силовій аеробіки та інших змішаних видів.

Велика популярність степ-аеробіки пояснюється наступними чинниками:

- основні рухи прості і цілком доступні людям без спеціальної рухової, зокрема танцювальної, підготовки;
- тренінг проводиться в знайомій обстановці.

Кожен клієнт виконує вправи на своєму постійному місці.

Інструктор може легко здійснювати контроль за тим, хто займається.

Для проведення занять не вимагається великих залів; варіативність рухів досить висока – вона залежить від рівня підготовленості. У степ-аеробіці застосовуються і прості крокові рухи, що нагадують підйом і спуск зі сходів, і складні хореографічні елементи, а також танцювальні рухи і комбінації різного характеру.

Рухи можна урізноманітнити за рахунок:

- положення степ-платформи (подовжньо, або поперечний щодо тулубу);
- використовуючи дві платформи;
- степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості, як кардіо-тренажер, але й використовувати для силових тренувань;
- доступна вартість степ-платформи в порівнянні з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад тренажерів);
- степ-платформи легко встановлюються в звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування.

Цей вид аеробіки примушує працювати крупні групи м'язів і активно впливає на кардіореспіраторну систему.

Так само як і у класичній аеробіці, у степ-аеробіці навантаження може бути низької інтенсивності, середньої і високої.

Степ-аеробіка нараховує більше 200 рухів, які можуть виконувати люди з будь-яким рівнем підготовки, незалежно від віку. Вправи допомагають підтримувати м'язи в тонусі і знизити зайву вагу.

Якщо не вистачає навантаження при стандартних рухах, можна використовувати гантелі різної ваги.

3.2 Методичні рекомендації що до використання степ-платформи на заняття оздоровчої спрямованості

Перш ніж приступити до тренувань зі степ-аеробіки, необхідно пройти відповідний інструктаж з техніки безпеки.

При підйомі та спуску зі степ-платформи слід згинати ноги в колінах, а не тримати їх прямими, сильно нахилиючи при цьому вперед тулуб.

Переносити платформу необхідно, тримаючи її ближче до себе.

При виконанні рухів «перерозгинання» колін у суглобах не допускається.

Виключається також *прогин у поперековому відділі хребта.*

Правильна постава – тулуб тримається прямо, плечі опущені, м'язи живота й сідниць напружені. Ноги нарізно: у вузькій стійці, стопи паралельні або у вільній позиції (злегка розведені), при цьому вони не торкаються одна одної (для більшої стійкості); у широкій стійці стопи так само ставляться паралельно та у вільній позиції.

Початківцям рекомендується на першому етапі концентрувати увагу на постановці ніг на платформі. У міру засвоєння техніки виконання рухів і звикання працювати на платформі – на техніці виконання рухів і послідовності їх у комбінаціях, поступово ослаблюючи зоровий контроль (віддавати перевагу периферичному зору).

При підйомі на платформу *робити природний невеликий нахил тулуба вперед.*

Ставити ногу на центральну частину так, щоб стопа повністю була на платформі.

Спускаючись із платформи, ставити ногу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від степ-платформи.

Кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на платформу не повинен перевищувати 90° (Scharff-Olson, Miller, 1997).

Не можна:

- сходити з платформи (кроком або стрибком) спиною до неї, так само як і зістрибувати;
- включати в роботу руки слід лише після ретельного засвоєння техніки рухів ніг;
- при виконанні випадів і поворотів п'ята не опускається на підлогу;
- час виконання повторів базових кроків з однієї ноги не повинен перевищувати 1 хв, щоб уникнути перенапруження опорно-рухового апарату.

Максимальна кількість повторів одного елемента з підйомом ноги (наприклад, згинання ноги вперед) виконується не більше семи разів.

Стрибки та підскоки слід виконувати на платформу, а не на платформі.

Підходи до платформи можуть виконуватися в різних напрямках, що значно урізноманітнює хореографію степ-аеробіки.

Залежно від підготовленості тих, хто займається, рекомендується різна висота платформи й темп музичного супроводу (не більше ніж 120-140 акцентів/хвилину).

Найкращий засіб профілактики травматизму при заняттях степ-аеробікою – технічно правильне виконання рухів:

- при сходженні на платформу необхідно зберігати пряме положення тулубу;
- кут згинання коліна залежить від висоти платформи, але він не повинен перевищувати 90°;

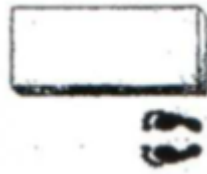
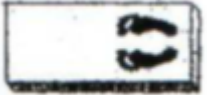
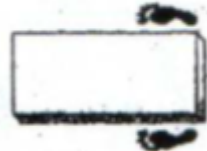
- коліно належить до суглобів, які легко травмуються, тому важливо звести до мінімуму «стресові» навантаження для нього (Hoose et al., 1998);
- дуже велика відстань між платформою та стопами (*перевищує довжину однієї стопи*), постановка лише передньої частини стопи на платформу створює ризик травмування ахіллового сухожилля.

Рухи з використанням степ-платформи мають багато спільного із ходьбою по сходах (угору): період подвійної опори збільшується, вільна нога переміщується в зігнутому положенні, опорна нога випрямляється тільки після моменту вертикалі. При цьому суттєво зростає роль чотириголового м'яза стегна, який виконує роботу при опорі на одну ногу. Завдяки його скороченню стегно розгинається в колінному суглобі, і все тіло підводиться. М'язи-розгиначі стегна в тазостегновому суглобі (великий сідничний, великий привідний, напівсухожильний, напівперетинчастий та двоголовий) сприяють не тільки розгинанню стегна, а разом з ним і всього тулуба, коливання якого в передньо-задній площині більш виражені, ніж при звичайній ходьбі. Посилюються також і коливальні рухи хребетного стовпа в сторони, а разом з ним і тулуба, у зв'язку з чим різко активізується робота привідних м'язів (Іваницький, 1985).

При виконанні вправ з використанням платформи м'язи верхньої частини тулуба працюють в основному в тонічному режимі, що дозволяє утримувати тулуб у правильному положенні. Основне навантаження припадає на м'язи поясу нижніх кінцівок і нижньої частини тулуба. Додаткові рухи руками дають можливість одночасно розвивати силову витривалість м'язів поясу верхніх кінцівок. Вправи для рук необхідно підбирати такі, які б логічно й координаційно узгоджувалися з рухами ніг.

Підходити до платформи можна з різних напрямків, що значно різноманітнить хореографію даного виду аеробіки

Основні вихідні положення тих, хто займається відносно степ-платформи (підхід до виконання рухів):

<i>В.п. – спереду степ-платформи, в поперечному положенні</i>	
<i>В.п. – в подовжньому положенні, боком до степ-платформи, біля неї</i>	
<i>В.п. – на степ-платформі, в подовжньому положенні</i>	
<i>В.п. – положення ноги нарізно в подовжній стійці</i>	
<i>В.п. – положення збоку степ-платформи</i>	

3.3 Основні кроки степ-аеробіки та їх різновиди

Для запису та проведення оздоровчих фітнес-програм використовуються спеціальні назви рухів (терміни), які полегшують спілкування під час заняття.

Основними засобами у степ-аеробіки – є кроки. Вони схожі за назвою та технікою виконанням з кроками базової аеробіки.

Усі степ-кроки поділяються на:

- ✓ *основні* – з однієї ведучої ноги (кроки, які не змінюють ногу);
- ✓ *поперемінні* – з постійним чергуванням ведучої ноги (кроки, які змінюють ногу).

Повний цикл основного кроку – 4 рахунки.

Повний цикл поперемінного кроку – 8 рахунків.

При запису кроків, або вправ можна користуватися скороченням найменуванням ноги: П - права нога, Л - ліва нога

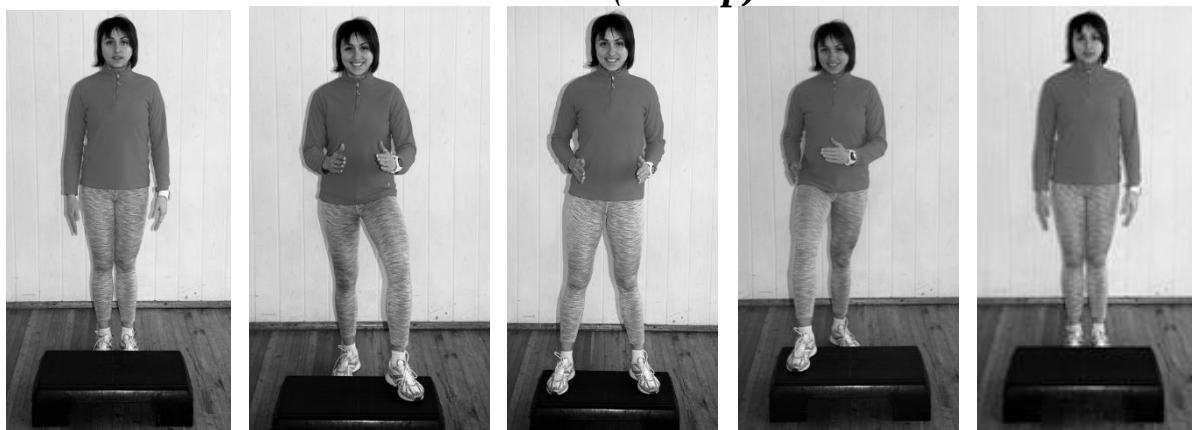
Базовий крок (Basic Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – приставити ліву в о.с. на платформі;
- 3 – крок правою з платформи;
- 4 – приставити ліву у в.п.
- 5-8 – те саме з правої.

Ві-смен (V-Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою вперед-у сторону;
- 2 – крок лівою вперед-у сторону (стійка ноги нарізно на платформі);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Приставний крок (Tap Up, Tap Down)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – ліву приставити на носок;
- 3 – крок лівою на підлогу;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Крок закидання гомілки (leg curl)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – закидання лівої гомілки, вага тіла зосереджується на правій нозі;
- 3 – крок лівою на підлогу;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок коліно вгору (knee up)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

1 – крок правою на платформу;

2 – ліву підняти, зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнути;

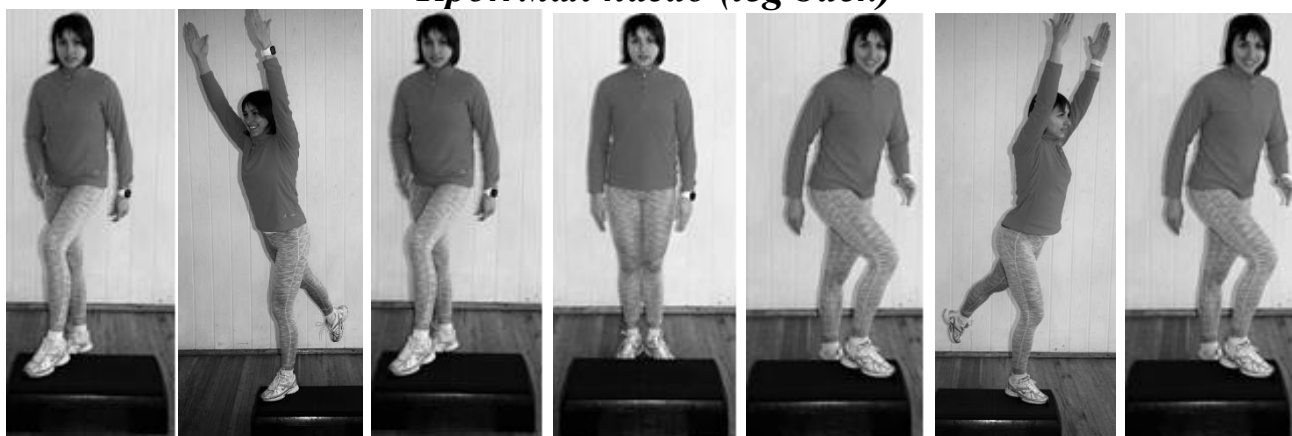
3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок мах назад (leg back)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

В.п. – о.с:

1 – крок правою на платформу;

2 – мах лівою назад;

3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Мах виконується не вище ніж на 45^0 . Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Страпл (Straddle)



В.п. – стійка ноги нарізно платформа впоперек між ногами:

1 – крок правою на платформу;

2 – крок лівою на платформу, о.с. на платформі, платформа впоперек;

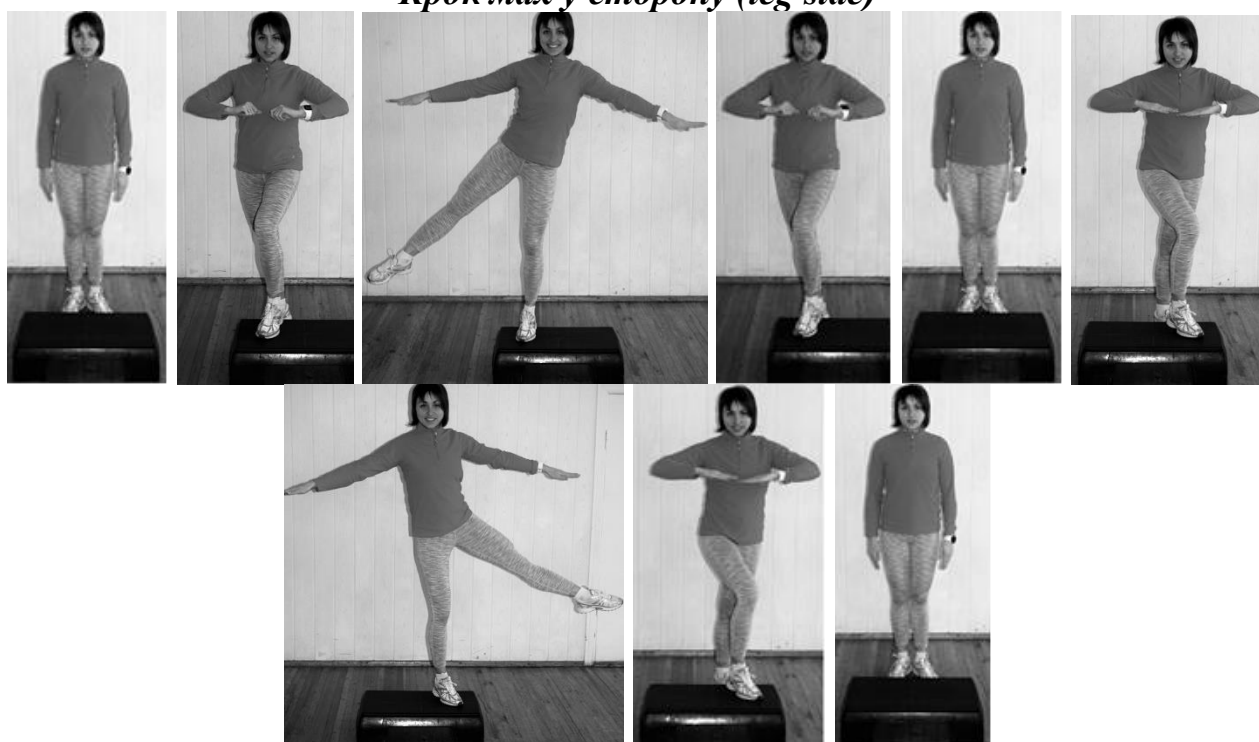
3 – крок правою на підлогу;

4 – крок лівою у в.п.;

5-8 – те саме з правої.

Підхід при виконанні: вздовж платформи.

Крок мах у сторону (leg side)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

В.п. – ос.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – мах лівою у сторону;
- 3 – крок лівою на підлогу;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок з поворотом на платформі (Reverse)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – крок лівою на платформу, з поворотом шиєю до основного напрямку (вздовж платформи), стійка ноги нарізно;
- 3 – крок правою назад у діагональному напрямку (розворот по діагоналі) з платформи;
- 4 – приставити ліву у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Підхід при виконанні: в діагональному напрямку з кута платформи.

Крок через платформу (Over the Top)



В.п. – о.с.:

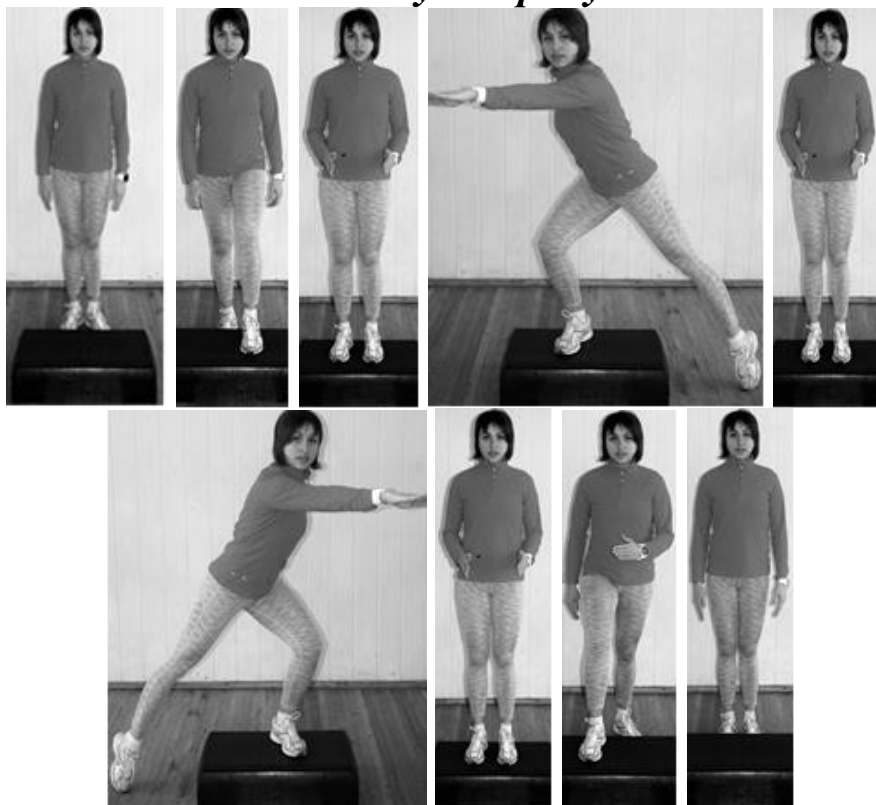
- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – о.с. на платформі, спиною до основного напрямку (вздовж платформи);
- 3 – праву на підлогу (з іншого боку);
- 4 – приставити ліву у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Випади (Lunges)

Випад назад



Випад у сторону



Випади виконуються у сторону й назад, уздовж або впоперек платформи.

В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – крок лівою в о.с. на платформі, платформа розташована поздовжньо;
- 3 – випад правою назад (у сторону);
- 4 – о.с. на платформі, платформа розташована поздовжньо;
- 5-6 – те саме з лівої ноги;
- 7 – крок правою на підлогу;
- 8 – крок лівою у в.п.

Стен-крос (Step-cross)



Виконуються у сторону і назад, уздовж або впоперек платформи.

В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – крок лівою схресно;
- 3 – крок правою з платформи;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Крок кутом (L-Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – о.с. на платформі;
- 3 – крок правою на підлогу праворуч від платформи;
- 4 – приставити ліву на носок біля правої;
- 5 – крок лівою на платформу;
- 6 – о.с. на платформі;
- 7 – крок лівою назад на підлогу, платформа розташована попереду
поздовжньо;
- 8 – в.п.;
- 9-16 – те саме з правої.

Підхід при виконанні: попереду і позаду.

4. ОСНОВНІ ЗАСОБИ МУЗИКИ

Роль музичного оформлення в аеробіці надзвичайно велика.

Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності приховує в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати та регулювати ритміку рухів. Людина підсвідомо намагається в ритмі музики крокувати, стрибати, гребти, крутити педалі велосипеда, наносити удари в боксі або виконувати інші рухи. Причому гармонійне поєднання ритму особистих рухів і музики викликає відчуття насолоди і підвищеної впевненості у своїх діях.

Музичний супровід визначає структуру заняття, викликає позитивні емоції, підказує характер і послідовність рухів.

Будь-яка музика має певний ритмічний малюнок, і необхідно добре на цьому розумітися, щоб максимально точно синхронізувати рухи з музикою.

Мелодія – художньо усвідомлена логічна послідовність музичних звуків, організованих ритмічно й ладово-інтонаційно.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, а отже, і вправу. Знаючи мелодію, під яку виконується вправа, можна легко відтворити її без музичного супроводу, дотримуючись необхідного темпу, ритму й навіть музичних відтінків. Знайома мелодія дозволить швидко пригадати й виконати не лише вправу, а й послідовність вправ. Вона ніби підказує характер рухів, форму та черговість елементів.

Ритм – один з основних виражальних засобів музики, що являє собою послідовне поєднання музичних звуків різної довжини.

У кожній мелодії, як правило, ударні (акцентовані, сильні) долі через рівні проміжки часу чергуються в чіткій послідовності з більш слабкими (неакцентованими) долями. Така періодичність ударних і безударних звуків позначається терміном «**метр**».

Тактом називається відрізок музики, який відокремлює одну сильну долю від іншої, що дозволяє визначити музичний розмір. Інколи музичний твір починається з неповного такту – зі звуку без наголосу, тобто із затакту.

Темпом називається швидкість виконання музики. Позначень музичних темпів досить багато.

Основними в музично-ритмічному вихованні є:

- *adagio* (адажіо) – повільно;
- *andante* (анданте) – помірно;
- *allegro* (алегро) – швидко.

Уміння узгоджувати свої рухи з музичним ритмом є показником музикальності та залежить від рівня її розвитку.

Кожен музичний твір має свій ритм. Поняття музичного ритму є багатокомпонентним, його складовими є темп, метр, ритмічний малюнок. Відтак музичний ритм – це закономірний розподіл у часі ритмічних одиниць (ритмічний малюнок), який підпорядковується регулярному чергуванню сильних і слабких доль (метр), що здійснюються з певною швидкістю (темп).

Ритмічні вправи виховують відчуття ритму, сильних і слабких доль такту, формують уміння ритмічно виконувати рухи.

Загальними закономірностями підбору музичних творів є танцювальність, образність, оптимістичний характер, завершеність мелодії.

Залежно від змісту і спрямованості занять з аеробіки, потрібно добирати відповідний їм музичний супровід (таблиці 3, 4). Перевагу слід віддавати музичним композиціям, які мають чіткий темп і ритм.

Ті, хто займається, повинні виконувати рухи з максимальною амплітудою й технічно правильно. Це необхідно враховувати при виборі темпу музики. Підвищувати темп варто лише після досконалого засвоєння хореографії уроку

Таблиця 3

Вибір музичного супроводу для занять з аеробіки (акцентів за хвилину)

Рівень підготовленості	Частина заняття			
	<i>Підготовча</i>	<i>Аеробна</i>	<i>Силова</i>	<i>Заклучна</i>
Початковий	122-128	128-136	118-122	124-126
Середній	124-130	130-145	120-124	128-130
Високий	130-135	140-155	124-130	130-135

Таблиця 4

Висота платформи і темп музичного супроводження для осіб з різним рівнем підготовленості

Рівень підготовленості	Висота степ-платформи, см	Темп музики акц./хв.
Для осіб, що займаються фізичними вправами не досить регулярно	10	118-122
Для осіб, що займаються регулярно, але не мають досвіду	15 і вище	124
Для тренованих осіб	20 і вище	126
Для осіб, що мають високий рівень тренованості	25 і вище	128

Слухаючи музику у процесі спортивної діяльності, людина підсвідомо сприймає восьмі долі нотної тривалості для виконання бігу, стрибків або дрібних рухів, чверті – для виконання кроків і рухів з більшою амплітудою, а цілі ноти поєднує з мірним диханням.

Особливості сприйняття та засвоєння музичного ритму пов'язані з функцією слухомоторного апарату людини. М'язові закінчення слухомоторного апарату можуть налаштовуватись на різні частотно-темпові коливання музичного ритму, що викликає у людини не одне, а цілу гаму рухових відчуттів та уявлень. При цьому, наприклад, за звучанням шістнадцятих долей у музиці можуть слідувати легкі пальцеві рухи слухача, а за основним темпом – більш важкі рухи всієї руки, ноги або тулуба. За пульсацією тактових долей може слідувати ритм серцевих скорочень, за пульсацією музичних фраз – ритм дихання.

Функціональна музика є тонким інструментом наукової організації занять фізичною культурою, яка не терпить дилетантського підходу. Її необхідно застосовувати з великою обережністю, зі знанням справи, відповідно до місця та часу.

5. ЗАБОРОНЕНІ ВПРАВИ ТА ВАРІАНТИ ДОЗВОЛЕНИХ ВПРАВ

Щоб уникнути травм, необхідно збільшувати навантаження поступово.

Формат уроку аеробіки повинен бути ретельно дотримано. Особливо це стосується розминки та попереднього стретченгу.

Зрозуміло, неможливо контролювати кожну людину в процесі групового заняття. Тому необхідно нагадувати про правильну техніку, особливо на заняттях з клієнтами-початківцями.

Зберігати пильність й спостережливість.

Необхідно попередньо отримати інформацію про людей з, так званої, «групи ризику», що мають відхилення у стані здоров'я.

Варто уважно стежити за огрядними людьми та людьми старшого віку.

Для забезпечення безпеки занять аеробікою необхідно також гарне покриття на підлозі, спеціальне взуття, зручний спортивний одяг, достатня кількість місця для всіх учасників, нормальна вентиляція й температура, наявність води.

Необхідно також мати мобільний зв'язок з медичними установами на екстрений випадок й аптечку.

У зв'язку з тим, що під час занять з оздоровчої аеробіки значне навантаження припадає на суглоби і хребет, особливу увагу необхідно *приділяти правильній техніці та створенню умов для безпечного виконання вправ.*

Багато вправ, які спрямовані на досягнення певного тренувального ефекту, але підібрані без урахування рівня підготовленості тих, хто займається, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть становити значний ризик для здоров'я та стати причиною травм або ушкоджень. Відтак доцільно розглянути й засвоїти найбільш важливі положення, які потрібно враховувати при виборі вправ (таблиця 5).

Таблиця 5

Основні рекомендації щодо вибору вправ для уроку аеробіки

ЗАБОРОНЕНО	ДОЗВОЛЕНО
<i>1. Рухи головою</i>	
➤ Кругові рухи головою і переكات («півколо») головою по спині	✓ Переكات («півколо») головою в повільному темпі попереду
	
➤ Нахили голови назад	✓ Нахили голови вперед та в сторони; ✓ Повороти голови. <i>Усі рухи виконуються в повільному темпі!</i>
	

ЗАБОРОНЕНО	ДОЗВОЛЕНО
2. Рухи тулубом	
➤ Нахили тулуба в сторони і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна)	➤ Нахили тулуба в сторони та вперед (зігнувшись або прогнувшись) з опорою руками на стегна
	
➤ Нахили тулуба назад з будь-яких положень	➤ Невелике піднімання рук і ніг назад, витягуючись в довжину з положення лежачи на животі
	

- Кругові рухи тулубом і нахили з поворотами



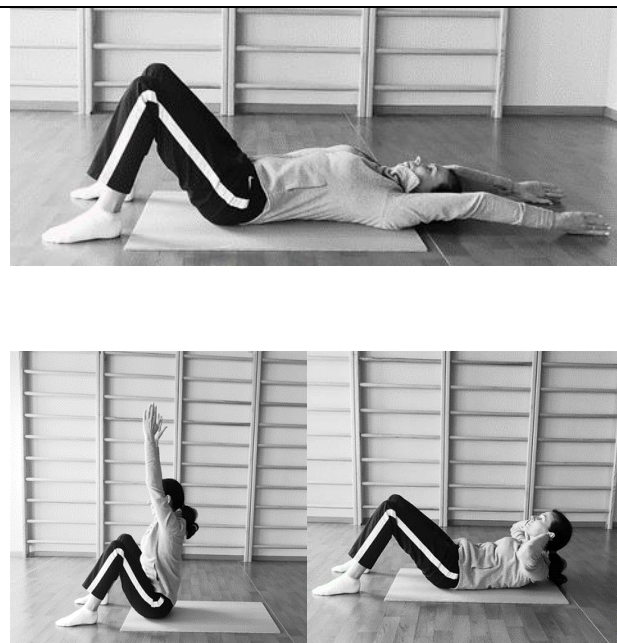
- Дуга тулубом («півколо») через нахил уперед з опорою руками на стегна



- Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід або упор, сидячи позаду.



- Із положення лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинатися, не нахилити голову.



ЗАБОРОНЕНО	ДОЗВОЛЕНО
3. Рухи ногами	
➤ Махи прямими ногами вперед і в сторони вище 90°	➤ Махи прямими ногами вперед і в сторони не вище 90° або вище – зігнутою ногою
	
➤ Махи прямими ногами назад	➤ Відведення ноги назад не вище 45°, не прогинаючись у спині
	
➤ Махи прямою ногою в сторону із положення лежачи на боку з опорою на передпліччя	➤ Махи прямою ногою у сторону не вище 45° із положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду
	

- Махи прямою ногою у сторону та назад з опорою на коліна



- З опорою на коліна та передпліччя відведення прямої або зігнутої ноги в сторону й назад, максимально напружуючи м'язи



- Присіди й випади із максимальною амплітудою



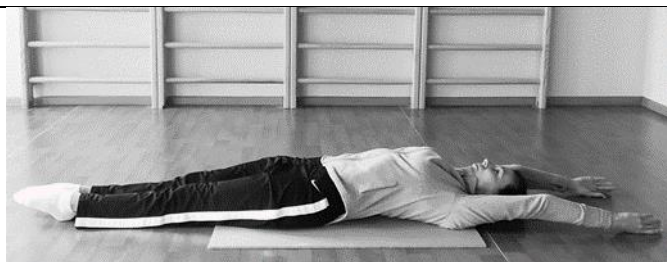
- У присідах і випадах кут у колінних суглобах не менше 90°, коліна спрямовані у напрямку носків, вага тіла переноситься на п'ятки, стопи повністю стоять на підлозі





➤ Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині

➤ Почергове опускання ніг із положення лежачи на спині, ноги вгору



➤ Кругові рухи колінами з положення стоячи або напівприсіду	➤ Згинання та розгинання ноги в колінному суглобі
	

ЗАБОРОНЕНО	ДОЗВОЛЕНО
<i>4. Рухи руками</i>	
➤ Активні піднімання, кругові рухи та згинання (розгинання) рук із максимальною амплітудою та швидкістю	➤ Рухи руками із постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю
	

- Згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду.



- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (руки не ширше за ширину плечей, згинаються ліктями назад).



ЗАБОРОНЕНО

ДОЗВОЛЕНО

5. Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту

- Елементи акробатики, гімнастики (міст, перекиди, різновиди стійок, упор кутом та ін.)

- ✓ «Групування», переكاتи у «групуванні»



➤ «Поза бар'єриста» (сід: одна нога попереду, інша зігнута у сторону-назад)	✓ Нахили в сіді або в сіді, зігнувши ногу
  	 
➤ Пози, запозичені з йоги («плуг», «змія» та ін.)	✓ Спрощені варіанти поз із йоги з глибоким диханням.
	

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняттям «фітнес» та «фітнес технології»?
2. Що є основною концепцією фітнесу?
3. Які напрямлення фітнесу виокремлюють фахівці?
4. Перелічите основні завдання фітнесу.
5. На чому базується класифікація фітнес програм?
6. Від чого залежить вибір програми занять фітнесом?
7. Хто вперше ввів термін «аеробіка» в науковий обіг? Розкрийте його сутність.
8. Перелічіть і коротко охарактеризуйте сучасні напрями аеробіки.
9. Перелічіть і коротко охарактеризуйте сучасні види оздоровчої аеробіки.
10. Що є основними засобами в аеробіці?
11. Охарактеризуйте основні види (фізичних) вправ, які використовують під час занять оздоровчою аеробікою?
12. Які вимоги до постави при виконання рухів аеробіки?
13. Перелічити базові кроки аеробіки.
14. Визначити й описати кроки, які виконуються на 2 рахунки.
15. Визначити й описати кроки, які виконуються на 4 рахунки.
16. Визначити й описати кроки, які виконуються зі зміною ноги.
17. Визначити й описати кроки, які виконуються без зміни ноги.
18. Перелічите вербальні та не вербальні вказівки, які робить інструктор під час проведення занять аеробікою.
19. Як класифікують рухи руками під час занять аеробікою в залежності від їхньої амплітуди?
20. Наведіть приклади рухів руками малої амплітуди під час занять аеробікою.
21. Наведіть приклади рухів руками середньої амплітуди під час занять аеробікою.

22. Наведіть приклади рухів руками великої амплітуди під час занять аеробікою.
23. Степ-аеробіка. Які її особливості?
24. Що таке степ-платформа та вимоги до неї.
25. За рахунок чого можна урізноманітнити рухи під час занять степ-аеробікою?
26. Які методичні рекомендації щодо використання степ-платформи на заняття оздоровчої спрямованості?
27. Що не можна робити під час занять степ-аеробікою?
28. Визначити й описати кроки степ-аеробіки, які виконуються зі зміною ноги.
29. Визначити й описати кроки степ-аеробіки, які виконуються без зміни ноги.
30. Дайте визначення таких понять, як «мелодія», «темп», «такт», «ритм», «музичний метр».
31. Поясніть значення музичного супроводу в структурі занять з аеробіки.
32. Назвіть вимоги до вибору музики.
33. Чи відрізняється підбір музичного супроводу на заняттях базовою аеробікою та степ-аеробікою? Якщо да, то чим?
34. Перелічити заборонені рухи головою. Поясніть чому? Які варіанти дозволених рухів?
35. Перелічити заборонені рухи тулубом. Поясніть чому? Які варіанти дозволених рухів?
36. Перелічити заборонені рухи ногами. Поясніть чому? Які варіанти дозволених рухів?
37. Перелічити заборонені рухи руками. Поясніть чому? Які варіанти дозволених рухів?
38. Перелічити заборонені рухи при розтягуванні. Поясніть чому? Які варіанти дозволених рухів?

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Правильно спланована фітнес-програма повинна включати:

- A. аеробне тренування
- B. силове тренування та анаеробне тренування
- C. аеробно-анаеробний режим тренування
- D. усі відповіді вірні
- E. аеробне тренування, силове тренування та стретчинг*

2. Ким був уперше введений термін «аеробіка»?

- A. французький фізіолог Ж.Демени
- B. кінозірка Джейн Фонда
- C. швейцарський видатний музикант-дослідник та педагог Ж.Е. Далькроз
- D. американська танцівниця-новатор Айседора Дункан
- E. американський вчений К.Купер*

3. Система вправ зі статичними та напівстатичними положеннями в поєднанні з динамічними і силовими вправами, це?

- A. стретчинг
- B. йога
- C. художня гімнастика
- D. усі відповіді вірні
- E. каллонетика*

4. Укажіть урок, у ході якого відбувається чергування низькоударної та високоударної техніки виконання вправ (характеризується наявністю безопорної фази):

- A. Low Impact
- B. High Low Impact
- C. Impact Low High
- D. Low High
- E. High Impact*

- 5. Укажіть який з цих базових кроків аеробіки не виконується на 4 рахунки:**
- A. Мамбо
 - B. Пивот
 - C. Ві-степ
 - D. Твіст
 - E. Джек*
- 6. Укажіть який з цих базових кроків аеробіки не виконується на 2 рахунки:**
- A. Приставний крок
 - B. Крок з закиданням гомілки
 - C. Скіп
 - D. Усі виконуються на 2 рахунки
 - E. Крок мах назад*
- 7. При виконанні базових кроків аеробіки рухи руками можливо застосовувати?**
- A. Ні
 - B. Тільки вперед
 - C. Тільки вгору
 - D. Повинні бути на поясі
 - E. Так*
- 8. Укажіть урок, у ході якого відбувається чергування низькоударної та високоударної техніки виконання вправ (коли одна стопа знаходиться на підлозі, а руки не піднімаються вище рівня плечей (у горизонтальній площині)):**
- A. High Low Impact
 - B. High Impact
 - C. Impact Low High
 - D. Low High
 - E. Low Impact*

9. Вид аеробіки, де рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи?

- A. базова аеробіка
- B. фанк аеробіка
- C. слайд-аеробіка
- D. сайклінг-аеробіка
- E. степ-аеробіка*

10. Скільки рівнів степ-платформи використовують під час занять аеробікою?

- A. 1
- B. 2
- C. 4
- D. 5
- E. 3*

11. У якому напрямку не можна сходити зі степ-платформи?

- A. В сторони, так щоб степ-платформа була у полі зору
- B. По діагоналі
- C. Назад, так щоб степ-платформа була попереду
- D. Усі відповіді вірні
- E. Вперед, так щоб степ-платформа залишалася за спиною*

12. Перелічить основні вимоги до техніки виконання кроків на степ-платформу:

- A. Стопа повністю ставиться на степ-платформу, ноги злегка зігнуті в колінах, під час сходження плечі знаходяться над степ-платформою, стопи ставляться перекатним рухом з п'ятки на всю стопу
- B. Стопа повністю ставиться на степ-платформу, ноги злегка зігнуті в колінах, під час сходження плечі знаходяться над підлогою, стопи ставляться перекатним рухом з носка на всю стопу

- С. Стопа повністю ставиться на степ-платформу, коліна не зігнуті, під час сходження плечі знаходяться над степ-платформою, стопи ставляться перекатним рухом з носка на всю стопу
- Д. Немає правильної відповіді
- Е. Стопа повністю ставиться на степ-платформу, ноги злегка зігнуті в колінах, під час сходження плечі знаходяться над степ-платформою, стопи ставляться перекатним рухом з носка на всю стопу*

13. При виконанні яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?

- А. V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side
- В. V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, leg back, leg side
- С. V-step, basic-step, twist, step-cross, leg back, leg side
- Д. усі відповіді вірні
- Е. крок коліно вгору, leg back, leg side, twist, кік*

14. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?

- А. крок коліно вгору, leg back, leg side, twist, кік
- В. V-step, крок коліно вгору, twist, step-cross, leg back, leg side
- С. V-step, basic-step, twist, step-cross, leg back, leg side
- Д. усі відповіді вірні
- Е. V-step, мамбо, pivot, step-cross, basic-step, over-step*

15. До заборонених рухів при проведенні уроку аеробіки відносять:

- А. повороти голови праворуч та ліворуч, нахили тулуба вправо, вліво, назад, махи ногами вище 90^0 , піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»
- В. нахили голови вправо та вліво, нахили тулуба назад, махи ногами вище 90^0 , піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»

С. нахили голови вправо та вліво, нахили тулуба назад, махи ногами до 90^0 , піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»

Д. усі відповіді правильні

Е. нахили голови назад, нахили тулуба назад, махи ногами вище 90^0 , піднімання ніг з положення лежачи на спині, поза «бар'єриста»*

16. До заборонених рухів руками при проведенні уроку аеробіки відносять:

А. згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи), активні піднімання з амплітудою в зоні візуального контролю, кола, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою

В. згинання та розгинання рук в упорі лежачи та в упорі стоячи на колінах, активні піднімання, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою

С. згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рухи руками із постійним м'язовим контролем, активні піднімання, кола із максимальною амплітудою та швидкістю

Д. усі відповіді правильні

Е. згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду, активні піднімання, кола, згинання та розгинання рук із максимальною амплітудою та швидкістю*

17. Які показники визначають інтенсивність навантаження?

А. координаційна складність танцювальної зв'язки

В. тривалість заняття та його частин

С. якість роботи тренера

Д. усі відповіді вірні

Е. темп виконання вправ*

18. Швидкість виконання музичного твору – це...

А. ритм

В. такт

- C. метр
- D. мелодія
- E. темп*

19.Періодичність ударних та не ударних звуків має назву:

- A. ритм
- B. такт
- C. темп
- D. адажіо
- E. метр*

20.В аеробіці рухи руками класифікують в залежності від:

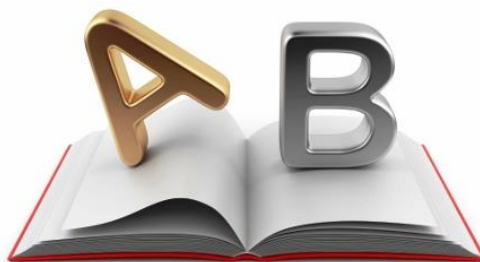
- A. наявності обважнення у руках (гантелі, резина, бодібар)
- B. піднімання й опускання рук в сторони
- C. піднімання й опускання рук вгору
- D. наявності кругових рухів назовні й усередину, згинанні та розгинанні
- E. амплітуди рухів руками*

21.Під час проведення уроку аеробіки, інструктори (викладачі) постійно вдаються до пояснення та показу рухових дій та використовують метод:

- A. розповіді
- B. показу
- C. використання спеціальних приладів
- D. музичного супроводу
- E. вербальний, не вербальний*

22.Які показники визначають інтенсивність навантаження?

- A. координаційна складність танцювальної зв'язки
- B. тривалість заняття та його частин
- C. якість роботи тренера
- D. усі відповіді вірні
- E. темп виконання вправ*



ГЛОСАРІЙ

А

АЕРОБІКА як термін, був вперше впроваджений **К. Купером** в 1960 році.

АЕРОБІКА – один з напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ, слайд тощо). У широкому розумінні до аеробіки відносяться ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, а також інші види рухової активності.

АТЛЕТИЧНИЙ ФІТНЕС (athletic fitness), який спрямований на досягнення спеціальної фізичної підготовки для успішного виступу на змаганнях, заснований на виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла.

Б

БАЗОВА АБО КЛАСИЧНА АЕРОБІКА являє собою синтез вправ загального розвитку, кроків, бігу, підскоків в танцювальному стилі, які виконуються без пауз відпочинку, під музичний супровід 120–160 акц/хв.

В

ВЕЛНЕС – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги і прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за собою.

З

ЗАГАЛЬНИЙ ФІТНЕС (Total fitness, general fitness) – як оптимальна якість життя, що має соціальні, розумові, духовні й фізичні компоненти, тому більшою мірою асоціюється з такими поняттями, як «здоров'я» і «здоровий спосіб життя».

К

CUEING (кьюінг) (від англійського «cue» – натяк, вказівка) – засіб інформування тих, хто займаються щодо наступних рухів, визначає загальні мовні та оптичні методи, які використовуються, для надання потрібних вказівок, не перериваючи перебігу занять. Кьюінг охоплює всі можливі вербальні (голосові) та невербальні (без мови) комунікації, що використовує викладач під час заняття.

М

МЕЛОДІЯ – художньо усвідомлена логічна послідовність музичних звуків, організованих ритмічно й ладово-інтонаційно.

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС або «Розумне Тіло» (Mind & Body) – оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло (широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем), включають в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію, вправи оказують «м'яку» дію на тіло, одночасно зміцнюючи його (йога, у-шу, стретчинг, пилатес, каллонетика).

МЕТР – періодичність ударних і безударних звуків.

О

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА – один із напрямків оздоровчої фізичної культури з дозованим навантаженням, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС (health related fitness) – спрямований на досягнення й підтримання доброго фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо).

П

ПРИКЛАДНА (ДОПОМІЖНА) АЕРОБІКА отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах.

Р

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС (rehab fitness) – як сучасна форма фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату. Застосовують чітко дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання тощо.

РИТМ – один з основних виражальних засобів музики, що являє собою послідовне поєднання музичних звуків різної довжини.

РУХОВИЙ ФІТНЕС АБО СПОРТИВНО-ЗОРІЄНТОВАНИЙ (performance related fitness, skill fitness, motor fitness) – спрямований на розвиток здібностей, виконання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

С

СПОРТИВНА АЕРОБІКА – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою безперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ.

СТЕП-АЕРОБІКА – це танцювальні рухи, що виконуються на спеціальній платформі, іменованій степ (степер).

Т

ТАКТ – відрізок музики, який відокремлює одну сильну долю від іншої, що дозволяє визначити музичний розмір.

ТЕМП – швидкість виконання музики.

Тип заняття класичної аеробіки – **«Безударна» (Super low impact, non impact)** – коли вся площа стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

Тип заняття класичної аеробіки – **«Високо ударна» (High impact (Hi))** – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків. Інтенсивність такого уроку дуже велика.

Тип заняття класичної аеробіки – **«Комбінована» (High/low impact)** – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: *low* – безпеку та *high* – інтенсивність.

Тип заняття класичної аеробіки – «Низько ударна» (**Low impact (Lo)**) – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілковостопному суглобі.

Ф

ФІЗИЧНИЙ ФІТНЕС (physical fitness) – як оптимальний показник здоров'я, що забезпечує високу якість життя та асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

ФІТНЕС – це одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань та прагнення людини до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Один з основних засобів усебічного фізичного розвитку людини.

ФІТНЕС-АЕРОБІКА – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ – це сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

ФІТНЕС-ЯК РУХОВА АКТИВНІСТЬ – спеціально організована у рамках фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, заняття з корекції ваги тіла тощо.

Х

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ВИДІВ (ФІЗИЧНИХ) ВПРАВ, які використовують під час занять оздоровчою аеробікою:

БАЗОВІ ВПРАВИ – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, положень тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ.

ВПРАВИ ВИБІРКОВОГО ВПЛИВУ – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

ВПРАВИ ДИНАМІЧНОГО ХАРАКТЕРУ – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

ВПРАВИ З ОПОРОМ – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.

ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, спеціальними штангами, скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, медболами, еспандерами, рушниками тощо.

ВПРАВИ З ПРОТИВАГОЮ – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.

ВПРАВИ ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ та ті, які підвищують настрій, – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у тих, хто займається, підвищення настрою та посмішку.

ВПРАВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

ВПРАВИ НА ВИТРИВАЛІСТЬ – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.

ВПРАВИ НА ГНУЧКІСТЬ – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах та впливають на еластичність м'язів.

ВПРАВИ НА КООРДИНАЦІЮ – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

ВПРАВИ НА ПРЕДМЕТАХ: на степ-платформі, корі (вібраційна степ-платформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді.

ВПРАВИ НА ШВИДКІСТЬ – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

ВПРАВИ РЕЛАКСАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення.

ВПРАВИ СТАТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідному вихідному положенні (позі).

ВПРАВИ У ВОДІ – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.

ВПРАВИ ЯКІ РОЗСЛАБЛЮЮТЬ (розслаблюючи вправи) – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ – вправи, що спрямовані на регулювання в тих, хто займається, правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки у дітей.

ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ – вправи, які людина застосовує в побуті.

ІНТЕНСИВНІ ВПРАВИ – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

ПАСИВНІ ВПРАВИ – рухи, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, протизвага).

ПОРЯДКОВО-ДИСЦИПЛІНУВАЛЬНІ ВПРАВИ – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.

СИЛОВІ ВПРАВИ – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).

ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору (мамбо, латина, сальса тощо).

ФОРМУЮЧІ ВПРАВИ – вправи основної гімнастики, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. – 216 с.
2. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації / Н. С. Маляр, Е. І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. – 41 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
4. Черненко О. Є. Аеробіка: конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт»/ О. Є. Черненко, Б. В. Кокарев, К. В. Короленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2018. – 71 с.
5. Черненко О. Є. Аеробіка: методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» / О. Є. Черненко, Б. В. Кокарев. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – 55 с.

Додаткова:

1. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: ПНПУ, 2010. – 244 с.
2. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: метод. вказ. для студентів-медиків І–ІІ курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. – Харків: ХНМУ, 2014. – 20 с.
3. Практикум з аеробіки / уклад.: Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В. В. Хачатрян. Ю. О. Воробйова. – К.: Вид-во НАУ, 2012. – 32 с.
4. Середа І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки: навчальний посібник для студентів / І. О. Середа. – Тернопіль, 2016. – 54 с.