

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Характеристика основних видів і засобів аеробіки. Музичний супровід занять з аеробіки

Мета: засвоїти поняття «аеробіка»; ознайомитися з основними видами та засобами аеробіки; усвідомити значення музичного супроводу, тісний зв'язок аеробних рухів і музики.

Основні терміни та поняття: аеробіка, оздоровча аеробіка, спортивна аеробіка, прикладна аеробіка; мелодія, ритм, такт, темп.

Короткі теоретичні відомості

Використання терміна «аеробіка» (грец. «аеро» - повітря, «біос» - життя) відносно до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, запропонував відомий американський лікар Кенет Купер. Наприкінці 60-х років під його керівництвом проводилася дослідницька робота для військово-повітряних сил США з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло читачів, було викладено в книзі «Аеробіка», виданій у 1963 році. У вільному перекладі «аеробіка» означає бадьорість, життєва сила.

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 за 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.

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 поєднання загальнорозвивальних, танцювальних і силових вправ, об'єднаних у комплекс, що виконується безупинно в аеробному режимі та стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це дало підставу використовувати термін «аеробіка» до різноманітних програм, які виконуються під музичний супровід та мають танцювальну спрямованість. Такий напрям оздоровчих занять набув величезної популярності в усьому світі.

З огляду на специфічні цілі й завдання, які вирішуються засобами сучасної аеробіки, можна використовувати таку її класифікацію:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Оздоровча аеробіка – один з напрямів масової фізичної культури з дозованим навантаженням. Над розробкою та популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ, танцю та музики й розраховані на широке коло споживачів, активно працюють різні групи фахівців. Зокрема, фахівці з Американської асоціації аеробіки, Американської асоціації здорового способу життя, Міжнародної асоціації спортивного танцю та ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на визначеному рівні робота серцево-судинної та дихальної систем.

У 70-і роки основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років широкого розповсюдження набула система Workout, яку активно популяризувала Джейн Фонда. Потім було започатковано й інші системи (funk, step). Велика заслуга в розробці та обґрунтуванні програм аеробіки для людей різного рівня підготовленості, а також у розробці програм для навчання фахівців належить Національній школі аеробіки (США), а також Reebok University (США), заснованому в 1993 році. У Росії подібну роботу успішно здійснюють різноманітні наукові й навчальні заклади Москви (ЦНДІ, РДАФК), Санкт-Петербурга (СпБДАФК, СпБДУ), інших міст, а також багато спортивних клубів у різних регіонах країни. Безпосередньо в Україні дослідницьку роботу й навчання фахівців з аеробіки та її різновидів найбільш успішно забезпечують такі авторитетні навчальні заклади, як Національний університет фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ), Національний технічний університет України (КПІ, м. Київ), Запорізький національний університет (ЗНУ), Запорізький національний технічний університет (ЗНТУ).

В оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, які відрізняються один від одного за змістом та особливостями побудови уроку.

Класифікація аеробіки залежно від змісту програм:

1. програма без предметів і пристосувань високої або низької інтенсивності (Hight, Low impact);
2. програми з використанням предметів і пристосувань, силові класи (з обтяженням, гантелями, амортизаторами, Step-, Slide-, Fitball-аеробіка та ін.);
3. танцювальні програми (Funk-аеробіка, Sity (street)-jam та ін.);
4. програми з використанням кардіотренажерів або басейну (cycling, spining, аква-аеробіка);
5. програми для вагітних, реабілітаційні програми (Pilates та ін.);
6. програми комбінованого (змішаного) типу (kick-boxing, yoga, tai-chee та ін.);

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для людей різного віку і рівня підготовленості:

➤ для дошкільників, школярів, юнаків, для дорослих (молоді, людей середнього і старшого віку).

➤ для початківців, людей із середнім або високим рівнем підготовленості тощо.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени безперервно виконують високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різноманітних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах становлять традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди.

На сьогодні у спортивній аеробіці є кілька варіантів правил змагань, які відрізняються один від одного не лише загальними положеннями, а й вимогами до програми та критеріями оцінювання різних параметрів. З кожного напрямку спортивної аеробіки проводяться національні чемпіонати й першості, континентальні чемпіонати та чемпіонати світу, матчеві зустрічі, а також інші види змагань. В Україні активно розвиваються два напрями – за версією ФІЖ (FIG) і ФУСАФ (FISAF).

Програма змагань зі спортивної аеробіки включає виступи спортсменів у таких категоріях (правила змагань з аеробної гімнастики):

- індивідуальні жіночі та чоловічі виступи;
- змішані пари;
- трійки;
- групи (5 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- аероденс (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- аеростеп (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- фанк (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні).

Змагання проводяться у таких вікових категоріях: діти, кадети, юніори, дорослі.

Спортсмени виконують композиції на майданчику розміром 7х7 м (індивідуальні жіночі та чоловічі виступи, змішані пари, трійки) та 10х10 м (групи, аероденс, аеростеп, фанк). Тривалість виступів усіх спортсменів становить хв 20 с±5 с.

Прикладна аеробіка набула поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту (використання уроків аеробіки у підготовчому періоді спортсменів ігрових видів спорту, циклічних видів спорту; елементів аеробіки в підготовчій частині навчально-тренувального заняття в будь-якому виді спорту), а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізкультурі та в різноманітних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів тощо).

Усе різноманіття сучасних напрямів базується на основних засадах, запозичених із систем оздоровчих занять, особливості проведення яких будуть розглянуті нижче.

Основні засоби музики.

Роль музичного оформлення в аеробіці надзвичайно велика. 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 гармонійно синхронізувати рухи й музику.

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

Мелодія допомагає запам'ятати музику, а отже, і вправу. Знаючи мелодію твору, під яку виконується вправа, можна легко відтворити її без музичного супроводу, дотримуючись необхідного темпу, ритму й навіть музичних відтінків. Знайома мелодія дозволить швидко відновити 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 (не акцентованими) 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 дії з музичним ритмом визначає музикальність. 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 часток (метр), що здійснюються з певною швидкістю (темп).

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

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

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

**Таблиця вибору музичного супроводу для занять з
аеробіки (акцентів/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

Практичне завдання:

1. Дослідити питання «Історія розвитку аеробіки в Запоріжжі, здобутки видатних спортсменів» та підготувати повідомлення.
2. Дослідити питання «Основні досягнення та провідні спортсмени збірної команди Запорізького національного університету зі спортивної аеробіки» та підготувати повідомлення.

Питання для самоконтролю

1. Хто вперше ввів термін «аеробіка»? Який зміст у нього вкладався?
2. Перелічіть сучасні напрями аеробіки.
3. Перелічіть сучасні види оздоровчої аеробіки.
4. Розкрийте зміст таких понять, як «мелодія», «темп», «такт», «ритм», «музичний метр».
5. Поясніть значення музичного супроводу в структурі занять з аеробіки. Назвіть вимоги до вибору музики.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Основні засоби базової аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами тренувальних занять з аеробіки, етапами тренувального процесу; засвоїти техніку виконання основних кроків аеробіки.

Основні терміни та поняття: базові кроки, класичний урок аеробіки, Beginners Training (BT), Just, Combo, Cardio, Flex, Funk, Latina, Pilates, Dance party.

Короткі теоретичні відомості

Оздоровчі програми з аеробіки набувають дедалі більшої популярності серед прихильників здорового способу життя. Вони приваблюють своєю доступністю, емоційністю й можливістю коригування змісту уроків залежно від інтересів і підготовленості тих, хто займається. Основу будь-якого уроку складають різні вправи, виконувані під час ходьби, бігу, стрибків, а також вправи на силу та гнучкість з різних вихідних положень.

Вибір вправ для занять аеробікою. Вибір вправ для конкретного уроку залежить насамперед від віку й рівня підготовленості тих, хто займається. Розрізняють вправи, виконувані з низькоударним (Low impact або Lo) і високоударним навантаженням (High impact або Hi). У даному випадку слово «impact» використовується на позначення навантаження, яке припадає на суглоби та хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу і стрибків. При виконанні низькоударних вправ (Lo) одна стопа як мінімум має знаходитися на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (у горизонтальній площині).

При рухах із високоударним навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (наявна фаза польоту), а руки піднімаються вище рівня плечей. Однак позначення Low і Hi impact не обов'язково вказують на інтенсивність тренування. В описі вправ для оздоровчих програм зазначається кількість рухів (частота) за хвилину, що повинна відповідати кількості рахунків тактових доль. Для Low impact рекомендують використовувати музичний супровід із частотою 120-130 акцентів за хвилину, а для High impact – від 130 до 160 акцентів за хвилину (дуже рідко понад 160).

Аби ті, хто займається, одержали навантаження, адекватне можливостям свого організму, необхідно правильно обрати тип заняття.

Урок в *aerobic*-класі може складатися не тільки з танцювальної аеробної частини. Як правило, аеробна частина доповнюється блоком вправ силової спрямованості. Співвідношення тривалості цих частин залежить від конкретних цілей і завдань, що ставить перед собою тренер-інструктор.

Незалежно від вибору виду тренування розпочинати треба з уроків базової аеробіки низької інтенсивності, які плавно й поступово підготують тих, хто займається, до найвищого рівня складності та дозволять послідовно розвивати можливості організму. В цьому випадку можна гарантувати максимальний результат.

Спрямованість заняття. Серед видів навантаження аеробної спрямованості заслуженою повагою користується класична (базова) аеробіка (*Aerobics*).

Інтенсивність навантаження. Інтенсивність занять визначається низкою показників, серед яких амплітуда й темп виконання рухів, наявність або відсутність стрибків, використання обтяження.

Низька інтенсивність – низькоударна техніка (Low-Impact) – при виконанні вправ уся стопа хоча б однієї ноги постійно знаходиться на опорі.

Середня інтенсивність – чергування низькоударної та високоударної техніки (High-Low-Impact) – характеризується наявністю безопорної фази, тобто включає елементи бігу та стрибків.

Висока інтенсивність – високоударна техніка (High-Impact) і додаткове навантаження – досягається за рахунок використання обтяження або обладнання (степ, гантелі).

Рівень складності. З огляду на інтенсивність і хореографічну складність можна виділити декілька рівнів тренувальних занять.

Beginners Training (BT) – заняття для початківців; навантаження низької інтенсивності (Low). Основна увага приділяється техніці виконання вправ і формуванню рухових навичок.

Just – заняття для тих, хто знайомий з основною технікою; навантаження від низької до середньої інтенсивності (Low), хореографія нескладна.

Combo – заняття для людей із середнім та високим рівнем підготовленості; навантаження від середньої до високої інтенсивності (HiLow), хореографія складна.

Cardio – заняття для людей, які мають високий рівень підготовленості; навантаження високої інтенсивності (Hi), хореографія складна.

Етапи тренувального процесу.

Перший рівень: уроки для початківців.

Aerobics (BT) – вступ до класичної аеробіки. Навчання базових кроків і поєднанню цих кроків у прості комбінації.

Другий рівень: уроки для тих, хто має середній рівень підготовленості.

Aerobics (Just). Після проходження рівня BT. Цей рівень спрямований на більш інтенсивне тренування та розвиток координаційних навичок. Уже недостатньо просто відпрацьовувати базові кроки. Ускладнення комбінацій – ось що потрібно на цьому етапі.

Третій рівень. Уроки для підготовлених. Складна координація. Висока інтенсивність.

Aerobics (Combo). Ще один крок до досконалості рухів. Складність побудови тренування та його інтенсивність підвищуються ще на один рівень.

Aerobics (Cardio). Професійний рівень зростає паралельно підвищенню навантаження й інтенсивності заняття. Майстерність тих, хто займається, зросла, надалі необхідно вдосконалюватися в постійному тренінгу.

Спеціальні уроки.

Interval Training. Урок високої інтенсивності змішаного типу. Протягом усього уроку відбувається періодичне чергування силових і аеробних інтервалів. Тренування в аеробній частині заняття може відбуватися як з використанням спеціального аеробного обладнання (степ-платформ), так і без нього. Рекомендується тільки для підготовлених.

SS. Одне з найбільш високоінтенсивних тренувань, що включає і аеробний, і силовий блоки. Раціональне чергування одного виду навантаження з іншим дозволяє досягти високих результатів у тренуванні серцево-судинної системи та розвитку силової витривалості. Рекомендується для тих, хто знайомий із технікою степ-аеробіки, виключно для підготовлених.

Flex. Гнучкість – це молодість організму. М'який і плавний вплив на м'язи гарантує антистресовий ефект. Основа уроку – вправи, які сприяють розвитку гнучкості. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Funk – вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанку та хіп-хопу. Головна умова – вільний стильний одяг і бажання рухатися невимушено, підпорядковуючись чіткому ритму музики. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Latina – танцювальний урок із використанням хореографії латиноамериканських танців. Протягом заняття детально вивчаються рухи рук, ніг і тулуба. Ретельно крок за кроком відпрацьовується специфічна техніка. Результат – темпераментний танець. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Dance Party – поєднання танцювальних стилів у форматі сучасних дискотек; навантаження середньої інтенсивності. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Методичні рекомендації

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 основних (базових) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Одні нараховують від 2 до 4, інші – від 6 і більше. Тому нижче описуються кроки, які найбільш часто використовуються при проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Основні кроки аеробіки

Марш (March)



Нагадує природну ходьбу, але характеризується більшою чіткістю. Стопа ноги, що підіймається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілково-стопний суглоб зігнутий).

Марш може виконуватися:

- на місці;
- із просуванням у будь-якому напрямку.



Приста́вний кро́к (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 кро́к (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.

Max (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 – лівую «хлистоподібний» рух, носок відтягнути;

3-4 – те саме з лівої.



Bunad (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).

Twist (twist)



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.

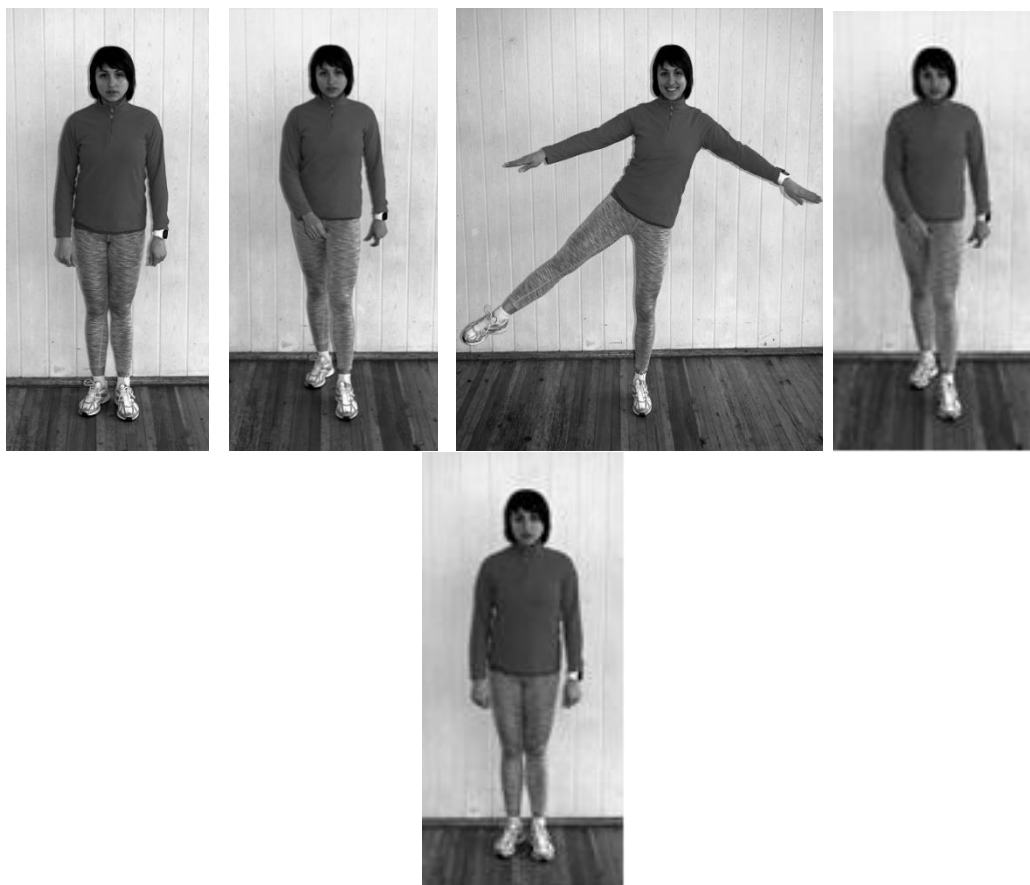
Крок мах назад (leg back)



- 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 45^0 .

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.

Bi-cmen (V-step)

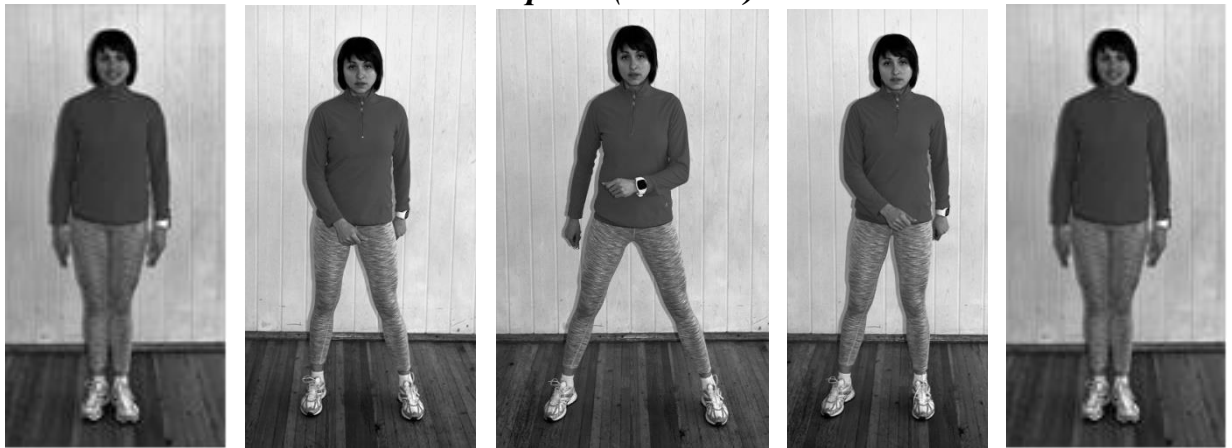




Виконується вперед, назад.

- 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.

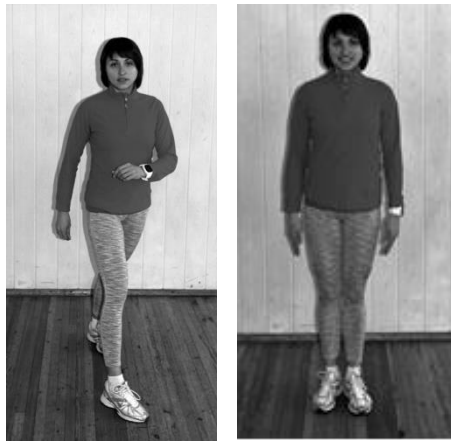
Страдл (straddle)



- 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.

Стен-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 (mambo)



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 180^0 на носках;
- 3 – крок правою;
- 4 – поворот ліворуч на 180^0 на носках;
- 5-8 – те саме з правої.

Біг (jog)

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



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, напрямок 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.

Skip (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.

Практичне завдання:

Визначити й описати кроки, які виконуються на 2 рахунки, на 4 рахунки, зі зміною ноги.

Тести

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

- a) Low Impact;
- б) High Low Impact;
- в) High Impact.

2. *Укажіть високоінтенсивний урок змішаного типу, у ході якого відбувається періодичне чергування силових та аеробних навантажень:*

- a) Interval Training;
- б) Super Sculpt;
- в) SS.

3. *Укажіть вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанку та хіп-хопу:*

- a) Dance Party;
- б) Funk;
- в) Latina.

4. *Яке з указаних нижче занять підходить для людей з будь-яким рівнем підготовленості та спрямоване на розвиток гнучкості?*

- a) Beginners Training;
- б) Interval Training;
- в) FLEX.

5. *Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців – це:*

- a) FLEX;
- б) Dance Party;
- в) Latina.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Основні засоби базової аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами силових уроків, особливостями їх організації, а також вправами, використання яких під час занять оздоровчої спрямованості заборонене.

Основні терміни та поняття: *Super Sculpt, ABT, TNT, BUMS, TABS, Upper Body.*

Короткі теоретичні відомості

Заняття з оздоровчої аеробіки передбачають рухову активність силової спрямованості. Відповідно виокремлюють шість уроків. Вправи силової спрямованості можна проводити з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), використовувати різні предмети або обтяження (гімнастичні палки, еспандери, бодібари, гантелі тощо). Навантаження регулюється кількістю повторів вправи, кількістю підходів (серій вправ), амплітудою

рухів, швидкістю виконання, режимом виконання, інтервалом і характером відпочинку. Особливу увагу під час виконання силових вправ слід приділяти правильному диханню (напруження – видих, відпочинок – вдих). Воно має бути глибоким і повним.

Super Sculpt. Тренування на всі групи м'язів. На уроці використовуються різні види аеробного обладнання: гантелі різної ваги, вибір яких залежить від рівня підготовленості, тренажери силової спрямованості. Це допомагає досягати певної форми, впливаючи на різні групи м'язів завдяки застосуванню різноманітних методичних прийомів побудови силового тренування. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

ABT. Силовий блок для тренування м'язів ніг і черевного преса. Протягом уроку тренуються однаковою мірою як м'язи ніг, так і преса завдяки використанню різноманітних вправ та їх модифікацій. Формат уроку дозволяє варіювати навантаження й інтенсивність виконання вправ. Якщо ви ще не знаєте, як правильно виконувати ті чи інші вправи, то участь в уроці *ABT* ліквідувати прогалини. У ході уроку використовується різне аеробне обладнання для збільшення ступеня впливу на м'язи. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TNT. Силовий блок для тренування м'язів ніг. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

BUMS. Силовий блок із використанням спеціально підібраних вправ, які максимально впливають на м'язи сідниць. Різноманітність і варіювання методичних прийомів допоможуть надати тілу ідеальної форми. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TABS. Силовий блок, спрямований на тренування м'язів черевного преса. Регулярні заняття допоможуть зміцнити м'язи живота та сформувати міцний м'язовий корсет. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Upper Body. Різновид силового тренування, спрямованого на розвиток м'язів верхньої частини тіла. Це прекрасна можливість надати своїм рукам підтягнутого вигляду. Крім того, використовуються спеціальні вправи для м'язів шиї та спини. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Методичні рекомендації

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 2

Основні рекомендації щодо вибору вправ для уроку

Заборонено	Дозволено
<i>1. Рухи головою</i>	
- кругові рухи головою і переكات («півколо») головою по спині; - нахили голови назад.	- переكات («півколо») головою в повільному темпі попереду; - нахили голови вперед та в сторони; - повороти голови. Усі рухи виконуються в повільному темпі.
<i>2. Рухи тулубом</i>	
- нахили тулуба в сторони і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна); - нахили тулуба назад з будь-яких положень; - кругові рухи тулубом і нахили з поворотами; - піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід або упор, сидячи позаду.	- нахили тулуба в сторони та вперед (зігнувшись або прогнувшись) з опорою руками на стегна; - невелике піднімання рук і ніг назад, витягуючись в довжину з положення лежачи на животі; - дуга тулубом («півколо») через нахил уперед з опорою руками на стегна; - із положення лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинатися, не нахилити голову.
<i>3. Рухи ногами</i>	
- махи прямими ногами вперед і в сторони вище 90°; - махи прямими ногами назад; - махи прямою ногою в сторону із положення лежачи на боку з опорою на передпліччя; - махи прямою ногою у сторону та назад з опорою на коліна; - присіди й випади із максимальною амплітудою; - піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині; - кругові рухи колінами з положення стоячи або напівприсіду.	- махи прямими ногами вперед і в сторони не вище 90° або вище зігнутою ногою; - відведення ноги назад не вище 45°, не прогинаючись у спині; - махи прямою ногою у сторону не вище 45° із положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду; - з опорою на коліна та передпліччя відведення прямої або зігнутої ноги в сторону й назад, максимально напружуючи м'язи; - 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; - почергове опускання ніг із положення лежачи на спині, ноги

	вгору;
4. Рухи руками	
- активні піднімання, кругові рухи та згинання (розгинання) рук із максимальною амплітудою та швидкістю; - згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду.	- рухи руками із постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (руки не ширше за ширину плечей, згинаються ліктями назад).
5. Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту	
- елементи акробатики, гімнастики (міст, перекиди, різновиди стійок, упор кутом та ін.); - «поза бар'єриста» (сід: одна нога попереду, інша зігнута у сторону-назад); - пози, запозичені з йоги («плуг», «змія» та ін.).	- «групування», переكاتи у «групуванні»; - нахили в сіді або в сіді, зігнувши ногу; - спрощені варіанти поз із йоги з глибоким диханням.

Практичне завдання:

1. Скласти комплекс вправ до кожного силового уроку: Super Sculpt, ABT, TNT, BUMS, TABS, Upper Body.
2. Вивчити та записати зв'язку базової аеробіки на 128 рахунків.

Тести

1. *Вправи носять глобальний характер, якщо під час їх виконання в роботу включено:*
 - а) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
 - б) близько 40-50% м'язів тіла людини;
 - в) понад 70% м'язів тіла людини.
2. *Вправи носять локальний характер, якщо під час їх виконання в роботу включено:*
 - а) до 30% м'язів тіла людини;
 - б) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
 - в) понад 70% м'язів тіла людини.
3. *Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів черевного преса, – це:*
 - а) TNT;
 - б) ABT;
 - в) TABS.
4. *Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного преса, – це:*
 - а) BUMS;
 - б) ABT;

в) TABS.

5. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів ніг, – це:

а) Upper Body;

б) TNT;

в) TABS.

6. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок, – це:

а) аеростеп;

б) аква-фітнес;

в) Upper Body.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Методика побудови уроку базової аеробіки

Мета: ознайомитися зі структурою уроку базової аеробіки; усвідомити основні завдання складових уроку; розглянути основні зовнішні ознаки стомлення.

Основні терміни та поняття: підготовча частина, основна частина, заключна частина, танцювальні та силові блоки.

Методичні вказівки

Заняття аеробікою оздоровчої спрямованості проводяться у формі уроку. Переваги урочної форми проведення занять полягають у тому, що навчальний процес здійснює кваліфікований інструктор-викладач, який і забезпечує вирішення поставлених завдань і максимальну продуктивність занять.

При розробці тренувальних програм насамперед потрібно визначити мету, продумати спрямованість і розробити зміст занять, розподіливши їх на різні за тривалістю цикли (рік, півріччя, квартал, місяць, щоденні заняття). На заняттях з аеробіки вирішуються три основних типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), які використовуються на уроці для вирішення намічених завдань, залежить від основної мети заняття та контингенту тих, хто займається.

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм, усі фахівці визнають необхідність здійснення обліку фізіологічних змін в організмі, що відбуваються під час заняття. Загальновизнаною є структура уроку, в якій традиційно виокремлюють три частини: підготовчу, основну й заключну.

У кожній частині уроку аеробіки можна виділити певні характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати поставлені індивідуальні завдання.

Таблиця 3

Орієнтовна схема побудови уроку базової аеробіки

Частини уроку	Спрямованість	Зміст	Основні вправи	Інструкції
Підготовча	Розминка 10-15 хв	1. Локальні (ізолювані) рухи окремими частинами тіла.	Нахили та повороти головою, кругові рухи плечима, рухи стопами.	Темп та амплітуда рухів - від низьких до середніх значень.
		2. Рухи для великих груп м'язів.	Напівприсід, випади, прості кроки в поєднанні з рухами руками.	Вправи на координацію та посилення кровообігу виконуються в середньому темпі з амплітудою, яка поступово зростає.
		3. Вправи на розтягування.	Нахили, повороти тулуба, випади, вправи на розтягування всіх м'язів.	Виконуються в повільному темпі з положення стоячи, з опорою руками на стегна, стопи повністю стоять на підлозі.
Основна	Аеробна частина 15-20 хв	1. Аеробна розминка 3-5 хв.	Базові кроки аеробіки, кроки з простими рухами руками.	Виконання кроків по 4, 8 повторень з рухами руками.
		2. Аеробний «під» тривалістю 10-15 хв. Робота постійної інтенсивності. Збільшення аеробних можливостей організму. Поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем.	Танцювальні рухи, їх комбінації, стрибки та біг у поєднанні з рухами руками.	Хореографія рухів відповідає підготовленості тих, хто займається, кроки повторюються по 2, 4 разів. Амплітуда рухів від середньої до високої.
		3. Аеробна «заминка» тривалістю 2-3 хв.	Прості базові кроки в поєднанні з рухами руками.	Зниження темпу рухів, амплітуди. Відновлення дихання.

	Силова частина 15-20 хв	Один із шести силових блоків: – для всіх груп м'язів (Super Sculpt); – для м'язів черевного преса (TABS); – для м'язів ніг (TNT); – для м'язів сідниць (BUMS); – для м'язів ніг та черевного преса (ABT); – для м'язів рук і тулуба (Upper Body).	Вправи виконуються з в.п. стоячи, сидячи, лежачи. Особлива увага приділяється правильному та глибокому диханню.	Вправи виконуються в середньому темпі, в.п. змінюється залежно від рівня підготовленості тих, хто займається. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ і диханню.
Заключна	Вправи на відновлення	1. Вправи на розвиток гнучкості (глибокий стрейчинг).	Нахили, випади, напівшпагати.	Вправи виконуються з в.п. стоячи, сидячи, лежачи з максимальною амплітудою. Особлива увага приділяється групі м'язів, на які припадало навантаження в силовій частині заняття.
		2. Вправи на координацію та відновлення дихання.	«Хвилі» та хвилеподібні рухи, вправи на розслаблення.	Вправи виконуються в повільному темпі. Особлива увага приділяється спокійному та глибокому диханню.

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС).
2. Підвищення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого застосування навантаження і посилення припливу крові до м'язів;

4. Збільшення рухомості суглобів.

В основній частині уроку необхідно домогтися:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня цільової зони.
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).

3. Підвищення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

У *заклучній частині уроку* використовуються вправи, що дозволяють:

1. Поступово сповільнити обмінні процеси в організмі.

2. Знизити частоту серцевих скорочень до рівня, наближеного до вихідного.

Діяльність на уроці аеробіки може бути організована фронтальним (усі одночасно виконують вправи), індивідуальним (виконання завдань відбувається самостійно, але під керівництвом тренера) або круговим способом (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи). Останнім часом широкого поширення набули різні авторські програми силової, кругової та танцювальної аеробіки.

Практичне завдання:

1. Назвати основні зовнішні ознаки стомлення людини.

2. Скласти та записати зв'язку базової аеробіки на 128 рахунків.

3. Скласти план-конспект уроку базової аеробіки.

Тести

1. *Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?*

а) потовиділення;

б) частота дихання;

в) частота серцевих скорочень.

2. *Частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування – це:*

а) реабілітація;

б) заминка;

в) розминка.

3. *Вправи на розвиток гнучкості – стретчинг – виконуються в ході тренувального заняття...*

а) інколи замість основної частини уроку;

б) наприкінці підготовчої та під час заключної частини уроку;

в) до та після аеробного блоку.

4. *Яких заходів необхідно вжити при появі ознак стомлення?*

а) повністю припинити фізичне навантаження;

б) зробити активний самомасаж стомлених м'язів;

в) знизити інтенсивність фізичного навантаження.

5. *Характерною зовнішньою ознакою стомлення є:*

а) посилення потовиділення;

б) ціаноз (посиніння) носо-губного трикутника;

в) підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС).

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Методика побудови уроку базової аеробіки

Мета: ознайомитися з основними засобами уроку базової аеробіки, особливостями його музичного супроводу; вдосконалити техніку виконання танцювальної зв'язки базової аеробіки під музику.

Основні терміни та поняття: танцювальні та силові блоки, частини уроку, показники частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Методичні вказівки

З огляду на специфіку аеробіки найбільш типовими для уроку є такі засоби:

1. *Загальнорозвивальні вправи з положення стоячи:*
 - вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання й розгинання, кругові рухи);
 - вправи для тулуба та шиї (нахили й повороти, рухи по дузі та вперед);
 - вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання та розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центра ваги тіла з однієї ноги на іншу).
2. *Загальнорозвивальні вправи з положення сидячи та лежачи:*
 - вправи для стоп (почергові й одночасні згинання й розгинання, кругові рухи);
 - вправи для ніг з положення лежачи та з опорою на коліна (згинання і розгинання, піднімання й опускання, махи);
 - вправи для м'язів живота з положення лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме з поворотом тулуба, піднімання зігнутих або прямих ніг);
 - вправи для м'язів спини з положення лежачи на животі та з опорою на коліна (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками й ногами з витягуванням у довжину).
3. *Вправи на розтягування:*
 - з положення напівприсіду для задньої та передньої поверхні стегна;
 - з положення лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхонь стегна;
 - з положення напівприсіду або з опорою на коліна для м'язів спини;
 - з положення стоячи для грудних м'язів і м'язів плечового поясу.
4. *Ходьба:*
 - у поєднанні з махами руками;
 - на місці в поєднанні з різними рухами руками (одночасними й послідовними, симетричними й несиметричними);
 - з просуванням (уперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу);

- основні кроки та їх різновиди, що використовуються в аеробіці.
- 5. *Біг.* Можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.
- 6. *Підскоки і стрибки:*
 - на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці та з просуванням у різних напрямках (уважно й обережно виконувати переміщення);
 - зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін. (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків поспіль на одній нозі);
 - поєднання стрибків і підскоків на місці або з просуванням у поєднанні з різними рухами руками.

Практичне завдання:

Скласти таблицю «Основні показники ЧСС під час занять оздоровчою аеробікою (у спокої, під час виконання аеробного навантаження, силового навантаження)».

Тести

1. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в підготовчій частині уроку аеробіки:*
 - а) підготовка опорно-рухового апарату до подальшого навантаження;
 - б) розвиток гнучкості та витривалості;
 - в) спалювання жиру.
2. *Вправи носять глобальний характер, якщо під час їх виконання задіяно:*
 - а) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
 - б) близько 40-50% м'язів тіла людини;
 - в) понад 70% м'язів тіла людини.
3. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в основній частині уроку аеробіки:*
 - а) підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей;
 - б) вивчення нових танцювальних зв'язок;
 - в) спалювання жиру.
4. *Які показники визначають інтенсивність навантаження?*
 - а) координативна складність танцювальної зв'язки;
 - б) тривалість заняття та його складових частин;
 - в) темп виконання вправ.
5. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в заключній частині уроку аеробіки:*
 - а) повільне зниження швидкості обмінних процесів в організмі та створення необхідних умов для успішного відновлення;
 - б) зниження потовиділення та відновлення дихання;

в) максимальне поліпшення настрою тих, хто займається.