

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Основні засоби степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з історією розвитку степ-аеробіки; розглянути протипоказання до занять; засвоїти техніку виконання основних кроків степ-аеробіки.

Основні терміни та поняття: базовий крок (Basic Step), ві-степ (V-Step), крок закидання гомілки (leg curl), крок коліно вгору (knee up), крок мах назад (leg back), крок мах у сторону (leg side), топ-степ (Tap Step), страдл-ап (Straddle Up), страдл-даун (Straddle Down), крок з поворотом на платформі (Reverse), крок через платформу (Over the Top), випад (Lunges), у-степ (U-Step), а-степ (A-Step).

Короткі теоретичні відомості

Степ-аеробіка виникла в 90-х роках ХХ століття, стрімко завоювавши популярність. Уже в середині 90-х років у США нею займалося близько 9 млн людей. Сьогодні степ-аеробіка – один із найпопулярніших видів аеробіки, поширений більш ніж у 40 країнах світу. А, наприклад, у таких країнах, як США, Німеччина, Данія, Швеція, степ-аеробіка становить близько 50% від усіх видів аеробіки. Її відмінною особливістю є використання спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на неї та через неї, в різних напрямках. Окрім того, платформу можна використовувати для виконання силових вправ (для черевного преса, спини тощо). Ярусна побудова платформи дозволяє регулювати висоту, а отже, і фізичне навантаження. Є три рівні степ-платформи: низький (15 см), середній (20 см), високий (25 см). Використовувати її можуть люди з різним рівнем підготовленості, що сприяє індивідуалізації тренувального процесу. Підйом і спуск із платформи за інтенсивністю прирівнюється до бігу зі швидкістю 12 км/год. В основу степ-аеробіки покладено переважно хореографію базової аеробіки, що не виключає використання різних танцювальних стилів аеробіки, силової аеробіки та інших змішаних видів. У степ-аеробіці використовуються і прості крокові рухи, які нагадують підйом і спуск зі сходів, і складні хореографічні елементи, і танцювальні рухи та комбінації різного характеру. Урізноманітнити рухи можна за рахунок певного розташування платформи (поздовжнього чи поперечного відносно тулуба), а також одночасного використання двох платформ. Використовувати степ-платформу можна не тільки для виховання витривалості, як кардіотренажер, але і для силових тренувань. У числі переваг також її доступна вартість, порівняно з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад тренажерів). Крім того, степ-платформи легко встановлюються в звичайному тренувальному залі, зручні у транспортуванні.

Степ-аеробіка змушує працювати крупні групи м'язів. Вона активно впливає на серцево-судинну й дихальну системи. Так само як і в класичній аеробіці, у степ-аеробіці застосовується навантаження низької, середньої та високої інтенсивності.

Методичні вказівки

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 корпус.

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 90^0 (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 платформі, 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 тулуба. Кут згинання

коліна залежить від висоти платформи, але він не повинен перевищувати 90^0 . 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 хребтного 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.

Основні кроки та їх різновиди, використовувані в степ-аеробіці

Базовий крок (Basic Step)

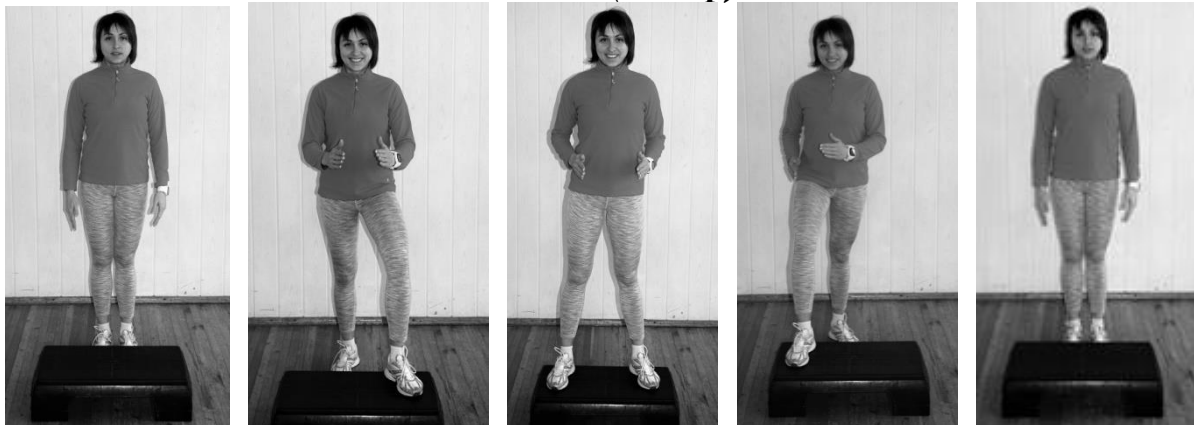


В.п. – о.с.:

- 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 лівої.

Bi-cmen (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)



- 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;

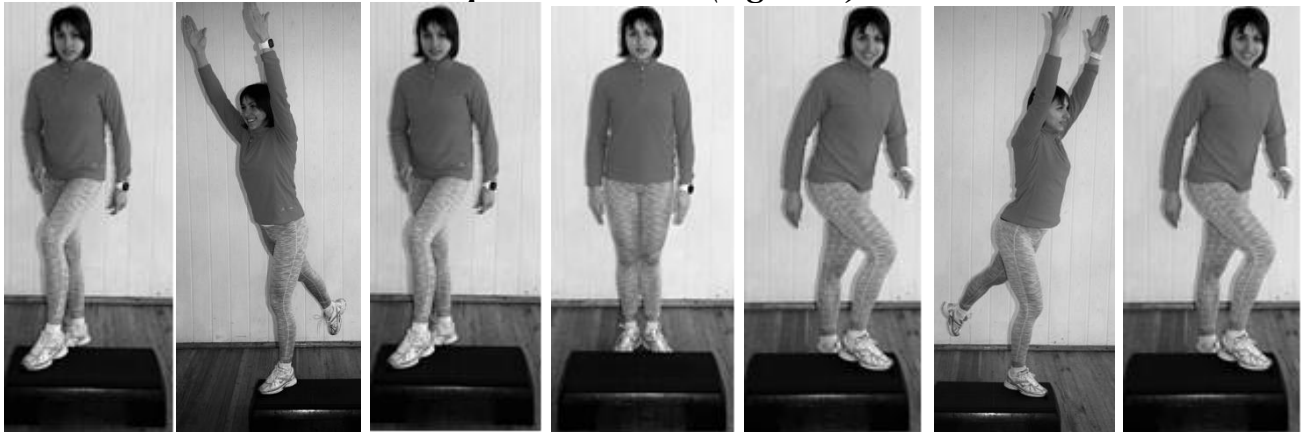
3 – крок лівою на підлогу;

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.

1 – крок правою на платформу;

2 – мах лівою назад;

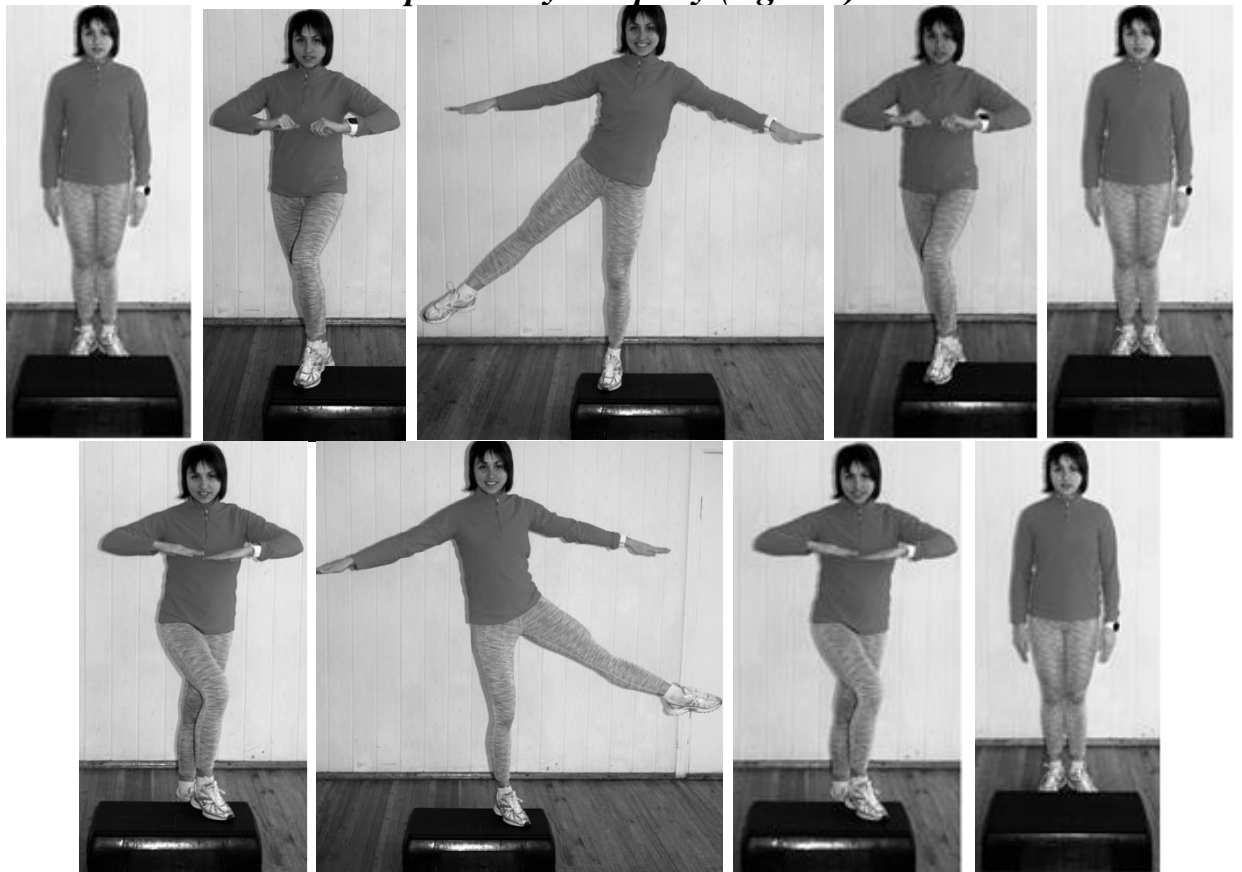
3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

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

Крок мах у сторону (leg side)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

3 – крок лівою на підлогу;

1 – крок правою на платформу;

2 – мах лівою у сторону;

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

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Страдл (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 з поворотом на платформі (Reverse)



В.п. – о.с.:

1 – крок правою на платформу;

2 – крок лівою на платформу, з поворотом спиною 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 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: в діагональному напрямку з кута платформи.

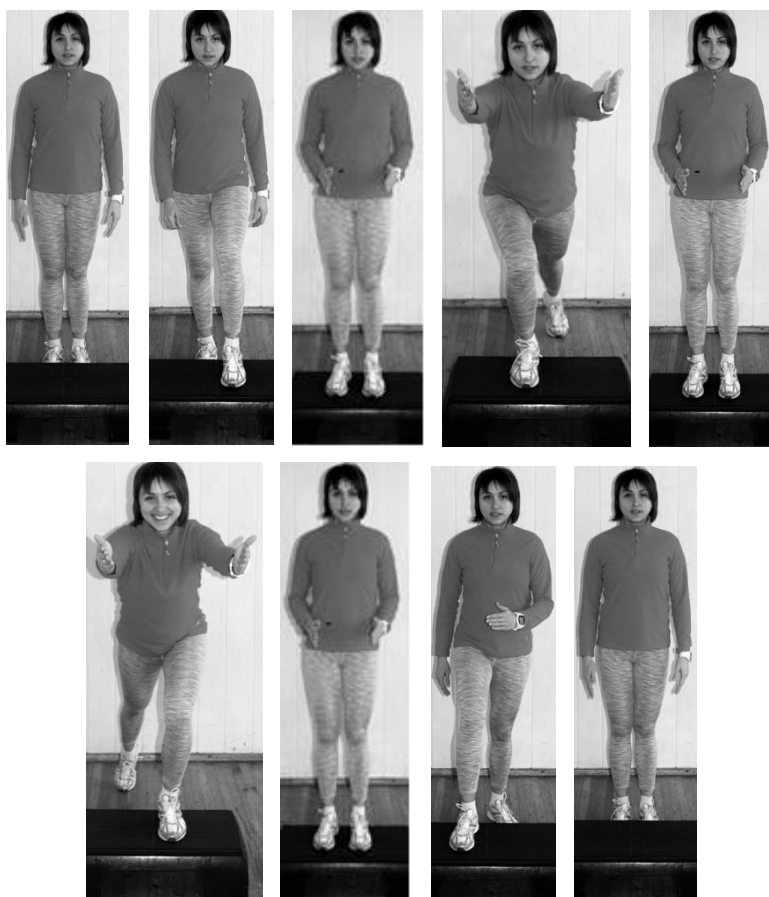
Крок через платформу (Over the Top)



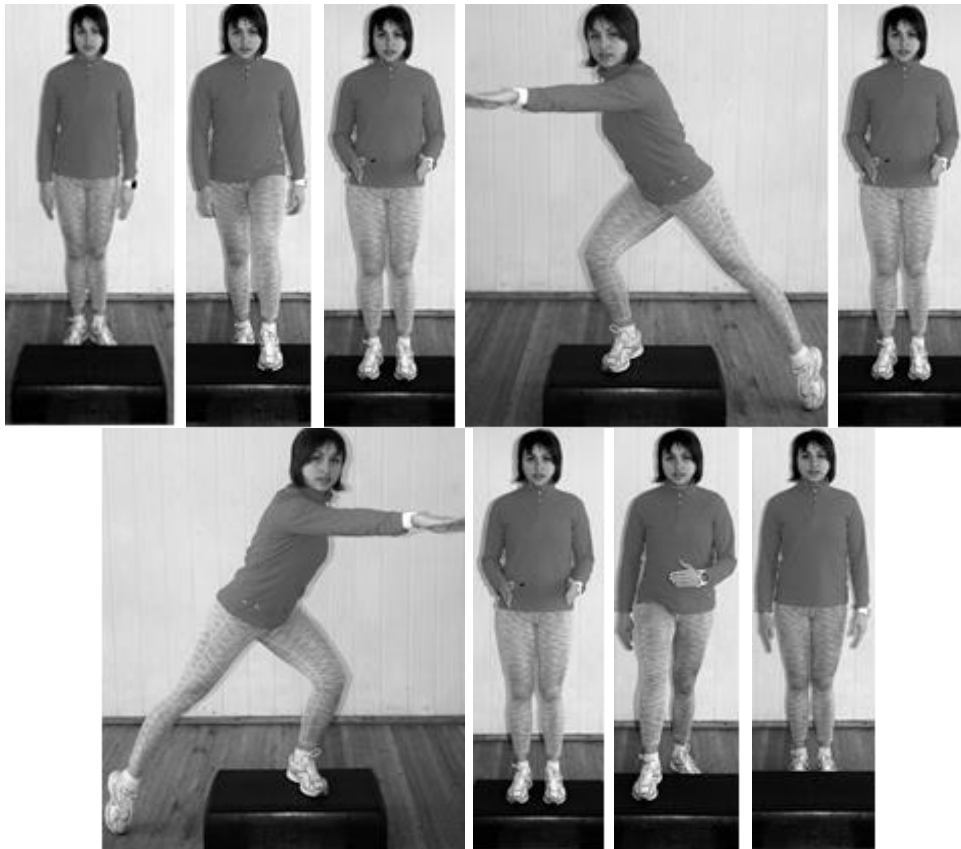
В.п. – о.с.:

- 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.

Bunadi (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 позовжньо;

8 – в.п.;

9-16 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду і позаду.

Практичне завдання:

1. Назвати й описати основні кроки степ-аеробіки.
2. Скласти таблицю «Показання та протипоказання до занять степ-аеробікою».

Тести

1. Скільки рівнів степ-платформи використовують під час занять аеробікою?
 - а) 3;
 - б) 2;
 - в) 4.
2. При виконанні яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?
 - а) крок коліно догори, leg back, leg side, twist, кік;
 - б) 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.
3. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?
 - а) крок коліно вгору, leg back, leg side, twist, кік;

б) V-step, крок коліно вгору, twist, step-cross, leg back, leg side;

в) V-step, мамбо, pivot, step-cross, basic-step, over-step.

4. При проведенні якого уроку темп музики є високим незалежно від рівня підготовленості тих, хто займається?

а) урок базової аеробіки;

б) урок степ-аеробіки;

в) урок аква-аеробіки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Основні засоби степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами уроків степ-аеробіки та особливостями вибору основних засобів.

Основні терміни та поняття: класичний урок степ-аеробіки, Latina, Salsa, Interval training.

Методичні вказівки

Залежно від напрямку вертикального переміщення (вгору або вниз) виокремлюють декілька груп рухів: кроки вгору (Step Up) – рухи з підлоги на платформу; кроки вниз (Step Down) – рухи з платформи на підлогу.

Залежно від провідної ноги:

- з однієї і тієї ж ноги (Single Lead) – елементи, які виконуються з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунки;
- зі зміною ноги (Alternating Lead) – рухи на 4 рахунки зі зміною ноги.

Наявність або відсутність обертів тіла навколо поздовжньої осі дозволяє диференціювати елементи на такі види:

- без повороту – з переміщенням;
- з поворотом – обертальні.

Залежно від наявності або відсутності опорної фази рухи розподіляються на кроки, підскоки та стрибки.

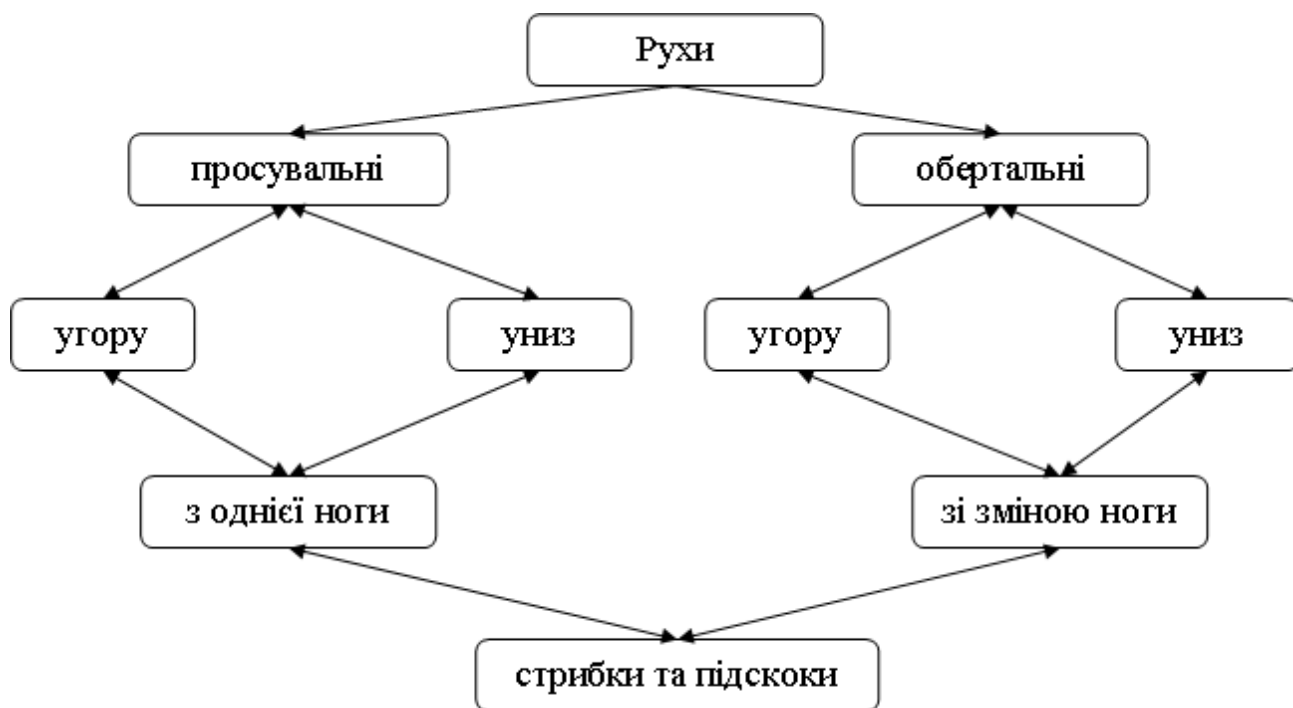


Рис. 1 – Групи рухів на степ-платформі

Урізноманітнити рухи можна за рахунок різного положення платформи (поздовжнього або поперечного відносно тулуба), а також одночасного використання двох платформ.

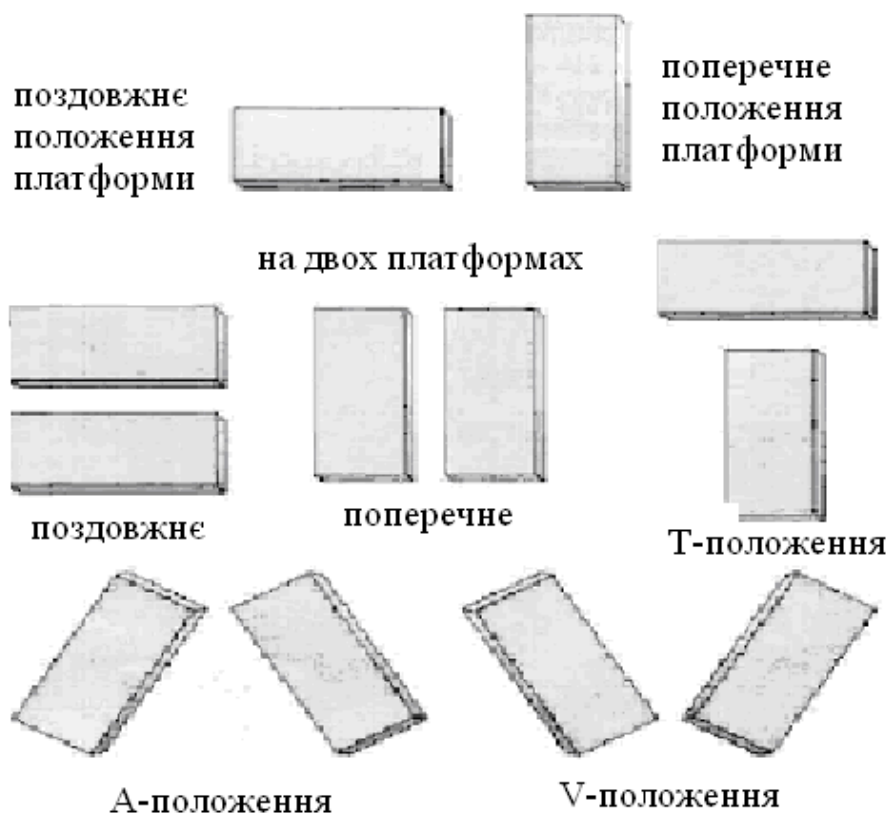


Рис. 2 – Варіанти положення степ-платформи

Практичне завдання:

Скласти та записати зв'язку степ-аеробіки на 128 рахунків.

Тести

1. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів ніг, – це:
 - а) Upper Body;
 - б) TNT;
 - в) TABS.
2. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів черевного преса, – це:
 - а) TNT;
 - б) ABT;
 - в) TABS.
3. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць, – це:
 - а) BUMS;
 - б) Super Sculpt;
 - в) TABS.
4. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів, – це:
 - а) BUMS;
 - б) Super Sculpt;
 - в) TABS.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Методика побудови уроку степ-аеробіки

Мета: ознайомитися зі структурою уроку степ-аеробіки, його складовими частинами (підготовча, основна, заключна), з особливостями організації уроку степ-аеробіки й вибору засобів та їх дозування, а також зі специфікою музичного супроводу уроку.

Основні терміни та поняття: підготовча частина уроку, основна частина уроку, заключна частина уроку; темп музики, музичний розмір.

Методичні вказівки

Виконання вправ степ-аеробіки можливе в різних шикуваннях: у шеренгу (у шаховому порядку), в коло, V-подібне. В окремих випадках, особливо в роботі з дітьми, використовується розташування платформ в одну лінію, що дозволяє застосовувати ігровий метод. Наприклад, дві «конкуруючі» команди, послідовне виконання вправ однією, а потім іншою групою тощо.

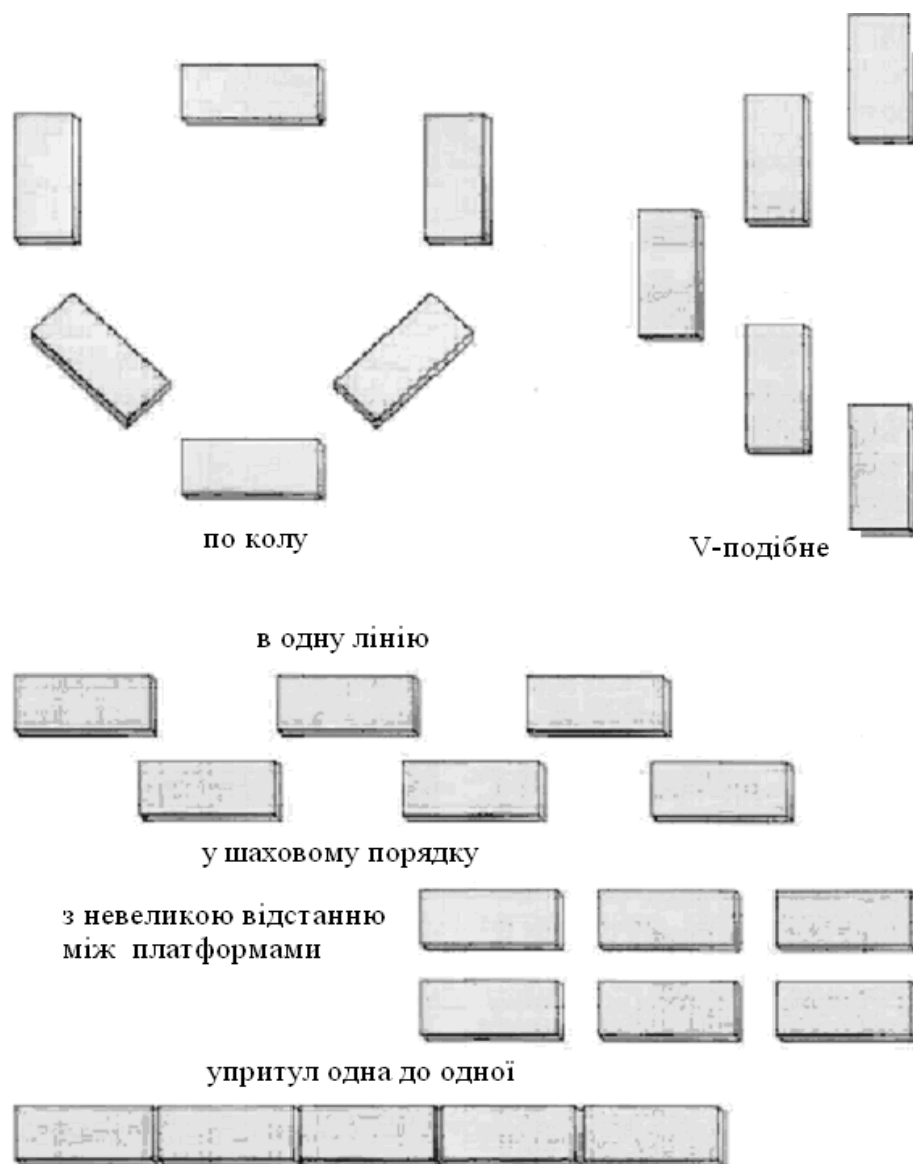


Рис. 3 – Варіанти розташування степ-платформи

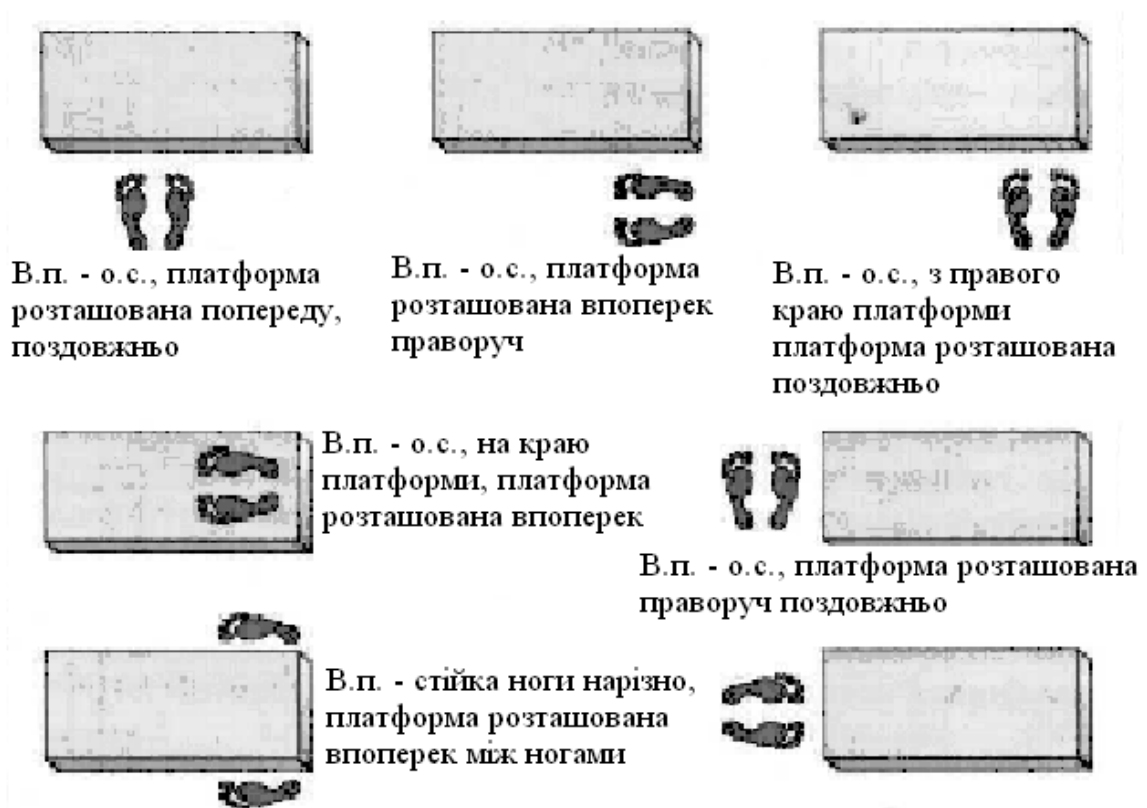


Рис. 4 – Варіанти вихідних положень під час проведення уроку степ-аеробіки

Вправи силового блоку часто виконуються на степі та зі степом, з використанням рухів фітнес-гімнастики (синонімічна назва – кондиційна або функціональна гімнастика), а також атлетичної гімнастики.

Доцільно розглянути декілька типових прикладів використання степ-платформи.

Вправа для верхньої частини м'язів спини, насамперед для ромбовидного м'яза. Виконується лежачи на животі на степ-платформі, гомілки на підлозі, руки зігнуті, передпліччя вгору. Відвести руки назад, повернути у в.п. Можна покласти килимок на платформу чи скористатися персональним рушником.

Вправа для внутрішніх (привідних) м'язів стегна. Лежачи на боку, покласти верхню зігнуту ногу на платформу. Працює (виконання підйомів угору) нижня нога.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи можна ускладнити, зафіксувавши стопи на платформі.

Додатково можна використовувати платформу як опору при виконанні вправ на розвиток гнучкості: з положення стоячи, лежачи або сидячи на степі.

Підвищення навантаження на уроках степ-аеробіки досягається за рахунок декількох чинників:

1. *Зміна висоти платформи.* Підвищення на 5 см сприяє зростанню інтенсивності на 12%. Це найбільш ефективний метод збільшення

навантаження, проте він повинен застосовуватися з урахуванням підготовленості тих, хто займається, їх ваги.

2. *Прискорення темпу музики.* Темп музики від 80 до 120 акцентів/хвилину підвищує інтенсивність на 50%, від 120 до 128 акцентів/хвилину – на 4,6% (Francis, 1992). За фізіологічною дією на організм тих, хто займається, заняття на степ-платформі з музичним супроводом 120 акцентів/хвилину прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км/год (Reebok Manual 1990).

3. *Використання обтяження* (гантелі, бодібари, джгути тощо).

Практичне завдання:

Скласти та записати комплекс вправ силового уроку з використанням степ-платформи (для різних груп м'язів).

Тести

1. *Укажіть принцип, який не враховується при побудові фітнес-тренування:*

- а) принцип систематичності;
- б) принцип експресивності;
- в) принцип доступності.

2. *Високоінтенсивний урок змішаного типу, під час якого відбувається періодичне чергування силових та аеробних навантажень, – це:*

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

3. *Заняття для початківців низької інтенсивності з використанням базових кроків нескладної хореографії – це:*

- а) Just;
- б) Beginners Training;
- в) Combo.

4. *Який із указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах з високим рівнем підготовленості?*

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод внутріблокової заміни вправ;
- в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.

5. *Який із указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах із середнім рівнем підготовленості?*

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод внутріблокової заміни вправ;
- в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Методика побудови уроку степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з програмами занять зі степ-аеробіки; розглянути особливості вибору засобів силового тренування, вимоги до темпу музичного супроводу.

Основні терміни та поняття: рівновага, стретчинг, фітбол.

Методичні вказівки

Розрізняють два типи програм занять зі степ-аеробіки: на витривалість і комплексні, спрямовані на одночасне вирішення завдання виховання витривалості та сили. Тривалість занять за програмою першого типу зазвичай становить 45-60 хв, а другого типу – 50-60 хв. Нижче наводяться таблиці, в яких указано тривалість частин заняття та блоків програми, основні цільові завдання, орієнтовний темп виконання (темپ музичного супроводу) і вказівки щодо контролю за станом тих, хто займається.

Таблиця 3

Основна спрямованість окремих частин програми при тричастинній формі заняття зі степ-аеробіки

Тривалість, хв		Зміст	Завдання	Темп музики, акцентів/хвилину	Контроль навантаження
45	60				
Підготовча частина (розминка)					
15	15	Інтенсивність низька та середня. Прості кроки та їх зв'язки, ізольовані рухи. Вправи на розтягування.	Підготовка опорно-рухового апарату Підвищення ЧСС. Створення психологічної атмосфери.	128-135	ЧСС, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Основна частина (кардіонавантаження)					
20	35	Різні комбінації спортивно-атлетичного чи танцювально-координаційного стилю з використанням степ-платформи.	Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації, сили, загальної витривалості.	118-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Заклучна (відновлювальна) частина					
10	10	Прості кроки та їх зв'язки з	Зниження ЧСС. Поліпшення	менше 100	ЧСС, самооцінка.

		використанням платформи і без неї. Вправи на розслаблення. Вправи на рівновагу. Релаксація.	гнучкості. Розслаблення.		
--	--	---	--------------------------	--	--

Таблиця 4

Основна спрямованість окремих частин програми при п'ятичастинній формі заняття зі степ-аеробіки

Тривалість, хв		Зміст	Завдання	Темп музики	Контроль навантаження
45	60				
Підготовча частина (розминка)					
10	10	Інтенсивність низька та середня. Прості кроки та їх зв'язки, ізольовані рухи. Вправи на розтягування.	Підготовка опорно-рухового апарату. Підвищення ЧСС. Створення психологічної атмосфери.	128-135	ЧСС, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Основна частина (кардіонавантаження)					
10	20	Комбінація з елементів степ-аеробіки спортивно-атлетичного або танцювального стилю	Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації, сили, загальної витривалості.	120-130	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Зниження (кардіонавантаження)					
5	5	Кроки аеробіки та їх зв'язки біля степ-платформи та на степ-платформі. Стретчинг.	Поступове зниження ЧСС.	118-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Силовий блок					
15	20	Вправи на силу й силову витривалість на степ-платформі та зі степ-платформою для м'язів живота, спини, сідниць, верхнього плечового поясу.	Розвиток сили, силової витривалості, координації.	100-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Заклучна частина					
5	5	Вправи на розвиток гнучкості, на розслаблення, рівновагу.	Відновлення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Релаксація.	100	ЧСС, самооцінка.

Великою популярністю останнім часом користуються комбіновані програми, в яких поєднано різні види аеробіки. Так, під час занять з памп-аеробіки часто використовується степ-платформа, а в силовій частині заняття зі степ-аеробіки – фітбол або гума.

Ще одна сфера застосування елементів степ-аеробіки – кругове тренування (на одній або декількох «станціях»). І нарешті, степ-аеробіка є одним з видів змагань у фітнес-аеробіці, що сприяло зростанню її рейтингу та залученню до занять дітей і підлітків. Загальновідомо, що для них важливе значення мають рухова активність і різноманітні змагання як можливість демонстрації своїх здібностей і досягнень.

Практичне завдання:

Скласти план-конспект уроку степ-аеробіки.

Тести

1. *Укажіть послідовність виконання вправ у підготовчій частині уроку:*

- а) стретчинг, глобальні, локальні вправи;
- б) локальні, глобальні вправи, стретчинг;
- в) стретчинг, локальні, глобальні вправи.

2. *Укажіть принцип, який не враховується при побудові фітнес-тренування:*

- а) принцип систематичності;
- б) принцип експресивності;
- в) принцип доступності.

3. *Укажіть мінімальну тривалість аеробного блоку («аеробного розігріву») в основній частині фітнес-тренування:*

- а) 3-5 хвилин;
- б) 15-20 хвилин;
- в) 20-30 хвилин.

4. *Яким має бути значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – кардіотренування?*

- а) 90-110 уд/хв;
- б) 120-130 уд/хв;
- в) 130-150 уд/хв.

5. *Який з указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?*

- а) метод лінійної прогресії;
- б) змішаний метод;
- в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.

6. *Яким має бути значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – спалювання жиру?*

- а) 90-110 уд/хв;

б) 120-130 уд/хв;

в) 130-150 уд/хв.

