

## Лекція 7

### Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки

Сучасне поняття *аеробіки* – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом.

Структура занять з аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний із виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди

**Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика)** – вид спорту, який входить до системи фізичної культури та спорту України. Головною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності.

Взагалі у світовій практиці спортивної аеробіки існує кілька варіантів правил змагань (різних версій), які включають і загальні положення, і значні відмінності щодо вимог програми змагань та критеріїв оцінювання різних її компонентів:

- ФІЖ (FIG);
- ФІСАФ (FISAF);
- АНАК (ANAK);
- СУДЗУКІ (SUZUKI).

Сьогодні змагання зі спортивної аеробіки на території України проводять під егідою ФІЖ (FIG), яка має назву «аеробічна гімнастика». Програма змагань складається з п'яти номінацій:

- індивідуальні чоловічі виступи;
- індивідуальні жіночі виступи;
- виступи змішаних (за статтю) пар;
- виступи в трійках (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок);
- виступи в групах із 6 учасників (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок).

**Фітнес-аеробіка** – 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.

Зараз змагання з *фітнес-аеробіки* в Україні проходять під егідою ФІСАФ (FISAF). Програма змагань складається із трьох номінацій:

- фітнес-аеробіка (базовий);
- степ-аеробіка;
- фанк (хіп-хоп) аеробіка.

Учасники змагань поділяються за віковими групами: діти (9 - 11 років); юніори (12 - 15 років); дорослі (16 років і старші).

До складу команди входить 6 - 8 учасників незалежно від статі.

**Прикладна аеробіка** широко поширена як додатковий засіб при підготовці спортсменів різних видів спорту, виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, реабілітації та рекреації тих, хто займається.

У спортивній практиці заняття аеробікою використовують спортсмени різних видів спорту для розминки (підготовчої частини заняття), загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону.

**Рекреаційна аеробіка** являє собою широке застосування різних видів аеробіки, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та залучення різних груп населення до активного відпочинку.

**Реабілітаційна аеробіка** призначена для осіб, які мають постійну або тимчасову

дисфункцію організму. Такі заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість.

### **Оздоровча аеробіка**

У практиці оздоровчої фізичної культури (ОФК) виділяються чотири основні напрямки:

1. Лікувально-реабілітаційний.
2. Адаптивний.
3. Рекреативний

Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини. Популярність оздоровчої аеробіки пояснюємо доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки безпеки та регулюванням навантаження під час занять, можливістю займатися протягом усього року, незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають *загальнорозвивальні вправи* – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Сучасна *оздоровча аеробіка* – дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові напрямки та переважно види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації. Багато авторів [10; 13; 16; 31] пропонують різну класифікацію, враховуючи наступні показники (рис. 2.3.):

- цільова спрямованість (установка);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів;
- зміст засобів;
- функціональна спрямованість, у тому числі за фізичними якостями;
- ступінь навантаження;
- анатомічна ознака;
- статевий склад;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічна забезпеченість.

Кожний із представлених напрямків аеробіки має широкую розгалужену систему, яка постійно розвивається та доповнюється.

Історичний розвиток оздоровчої аеробіки охоплює відносно нетривалий період часу в порівнянні з іншими видами спорту, але ця нова оздоровча система знаходить усе більше і більше прихильників поміж науковців, спеціалістів-практиків, тренерів, майбутніх фахівців, представників різних спортивних, харчових та фармакологічних товаровиробників і особливо тих, хто безпосередньо займається оздоровчою аеробікою.

## **Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки**

**Оздоровча аеробіка** – це загальне поняття всього сучасного світу, що визначається руховою активністю оздоровчої спрямованості та включає більше двохсот різних видів аеробіки.

У літературі існують різні тлумачення класифікації напрямків і видів оздоровчої аеробіки. Це пояснюється постійною зміною пріоритетів у виборі інструктором використання на практиці різних засобів аеробіки та прагненням тих, хто займається, до поліпшення оздоровчих послуг.

Різноманітність видів аеробіки уможливорює заняття нею великої кількості населення. Заняття аеробікою ефективно впливають на різні системи організму, приносячи максимальний ефект оздоровлення організму в цілому.

На нашу думку та за переконаннями деяких спеціалістів [17; 19; 23; 32], класифікувати види оздоровчої аеробіки слід таким чином, щоб при постійній зміні й доповненні новими технологіями зберігалася стійкість моделі, структури цієї класифікації. Тобто, коли апробуються новітні види аеробіки, їх потрібно визначати за раніше встановленими спрямуваннями (блоками). Наприклад: афро-джаз – танцювальна аеробіка; боді памп – силова аеробіка тощо.

**Класична (базова) аеробіка** – «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальноорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації.

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

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

2. Low impact («низько ударна») – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілкостопному суглобі.

3. High impact («високо ударна») – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків (додаток 2).

4. High/low impact (комбінована) – 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 (додаток 3).

**Танцювальна аеробіка** – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні види аеробіки:

*Фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс* – специфічний вид танцювальної аеробіки, у якому поєднуються прості та переважно складні рухи, що відображають стиль сучасних танців фанк, хіп-хоп.

*Латина, сальса, самба* – вид танцювальної аеробіки з елементами латиноамериканських танців (додаток 4).

*Сіті-джем, стріт-джем* – це заняття яке охоплює складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ.

*Бейлі денс, орієнтел* – клас танцювальної аеробіки, в основу якого покладено варіації східних танців, наприклад, «танець живота».

*Джаз, модерн* – енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що

передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.

*Боді балет* – вид танцювальної аеробіки, що характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису).

*Танго-аеробіка* – вид танцювальної аеробіки, у якому застосовуються варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго.

*Рок-н-рол аеробіка* – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу.

*Рівер денс* – клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

Взагалі, дотримуючись принципів класичної аеробіки, фахівець, який володіє гарною фантазією, може поєднати з аеробікою майже всі відомі танці: українські та російські народні, американський кантрі тощо.

**Силова аеробіка** – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери тощо.

Зміст силовой аеробіки складають наступні види:

*Скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг* – комплексна система фізичних навантажень, що складається з двох частин: у першій застосовують окремі методики, мета яких полягає в адаптації організму до фізичного навантаження, підвищення показників тренуваності, а також контролю ваги; друга частина включає методи та засоби, які застосовують у бодібілдингу, тобто гармонійній будові тіла та корекції фігури (додаток 5).

*Каллонетик(а)* – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів .

*Терра аеробіка (терраробіка)* – силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером або з гумовою стрічкою (додаток 7).

*Боді памп, памп аеробіка* – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги, яка особливо популярна у чоловіків

Також у практиці силовой аеробіки широко застосовують ще гантелі, додаткове обтяження на руки і ноги, медичні м'ячі тощо (додаток 9).

*Боді блейд* – новий вид силовой аеробіки з використанням гнучких мечів.

*Боді контрол* – силове тренування з використанням ручного інвентарю.

*Шейпінг-тренінг* – сполучення класичного шейпінга з елементами хореографії.

*Інтервальне тренування* – силове тренування з чергуванням навантаження та відпочинку залежно від підготовки тих, хто займається.

*Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг* – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінга, каллонетики, бодібілдингу та хореографії.

*Боді денс* – новий вид аеробіки, який синтезує силову та танцювальну аеробіку.

Крім цього у практиці силовой аеробіки виділяють окремі програми, які зазвичай виступають цілісним складником шейпінг-тренування: *ловер боді* (спрямоване на розвиток нижньої частини тіла), *анпер боді* (для розвитку верхньої частини тіла), *фіт-прес* (окремо для розвитку м'язів живота), *хелсі бек* (заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта) тощо.

**Аеробіка психічно-регульовальної спрямованості** – призначена для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Вона будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також активно

застосовують дихальні вправи, прийоми релаксації і медитації. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер.

Цей напрямок аеробіки складається з наступних видів:

*Стретчинг* – система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвитку рухомості в суглобах.

Комплекси вправ на гнучкість застосовують протягом окремого заняття або під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або сполучень:

- у підготовчій частині заняття (попередній стретчинг);

*Пілатес* – клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів, а головне, зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їхнього дисбалансу. Пілатес створювався на основі поєднання західних та східних концепцій щодо діяльності м'язового апарату; він дозволяє з'єднати в єдине ціле розум, тіло та подих.

Різновиди пілатесу: класичний (базовий), атлетичний та хореографічний (додаток 11).

*Фітнес-йога, йога-аеробіка* – ефективна програма тренування для фізично активних людей, яка допомагає знайти гармонію між тілом та розумом. В основі цих занять лежать вдало поєднані статичні та динамічні пози, дихальні вправи, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, спрямовані на пошук рівноваги різних енергетичних потоків у тілі тих, хто займається.

Йога-аеробіка – комплексний вид, де асани поєднуються з елементами класичної аеробіки або кондиційної гімнастики.

Основа йоги-аеробіки базується на двох напрямках: східному – де головною концепцією є «дух і тіло, тренування тіла для духу»; та європейсько-американському, означеному як «у здоровому тілі – здоровий дух».

Фітнес-йога визначається також як активна йога, де асани чітко побудовані в блоки (сполучення) та виконуються безперервно під повільний темп музики релаксаційного характеру (додаток 12).

*Тайчі* – клас оздоровчої аеробіки з елементами китайської дихальної гімнастики ушу, який складається з повільних безперервних рухів, що формують поставу та координацію. Існує кілька підвидів цієї гімнастики, але ціль їхня одна – підтримка міцного здоров'я та продовження життя.

### **Аеробіка з елементами бойових мистецтв**

Сьогодні існують різні назви занять оздоровчої аеробіки, під час яких використовують елементи бойових мистецтв: тайбо, кібо, А-бокс, аеробоксінг, каратробіка тощо.

Поява цього напрямку аеробіки пов'язана з таким різновидом, як *А-бокс (бокс-аеробіка)*, програму якого склали елементи бойових мистецтв та боксу. На сьогодні в практиці проведення цих занять найчастіше застосовують комплексну програму бодікомбат.

Існують три причини, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчого тренування. По-перше, це новий стиль виконання аеробних вправ, а також виконання різних варіацій рухів та їх комбінацій. По-друге, це можливість для людини здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту. По-третє, програма є засобом фізичної підготовки.

Заняття з використанням бойових мистецтв будується за принципами оздоровчої аеробіки з застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загально-розвивальних вправ і, безперечно, базових рухів оздоровчої аеробіки.

Цей напрямок оздоровчої аеробіки є найефективнішим засобом позбавлення

надлишкової ваги тіла, але для ефективності занять та безпеки тих, хто займається, слід володіти деякими руховими навичками і фізичною підготовленістю.

### **Аеробіка у водному середовищі**

Найчастіше в літературних джерелах зустрічається така назва цього напрямку оздоровчої аеробіки: аква-аеробіка, гідро-аеробіка. Залежно від застосування різних засобів тренування, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аква- стретчинг, аква-боксінг, аква-джогінг, аква-білдинг.

*Аква-аеробіка* – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид оздоровчої аеробіки і для звичайних людей, і осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів.

Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводить до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидкісно-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури.

Вправи аква-аеробіки мають свою специфіку. Їх виконують під музику і не в залі. Глибина басейну або природного водного середовища повинна мати два рівні: мілкий та глибокий. Залежно від глибини басейну і характеру вправ, що виконуються на заняттях аква-аеробіки, широко використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласті.