

Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

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

Засоби, поширені в аеробіці, склалися та класифікувалися 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.

На певних етапах розвитку оздоровчої аеробіки фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками. Наприклад, деякі з них рекомендували розділяти їх наступним чином:

- за анатомічними ознаками;
- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;
- за функціональними ознаками;
- залежно від вихідних положень;
- за технікою виконання.

Аналізуючи роботи багатьох авторів з цього питання, знаходимо рекомендації щодо організації занять, підбору вправ, методики їх вивчення, підтримки емоційного фону на заняттях оздоровчої аеробіки. Коротко характеризуючи, визначимо основні види **(фізичних) вправ**, які застосовують під час занять:

1. Базові вправи – забезпечують необхідний руховий потенціал, «школу рухів». Це набір простих вихідних положень, позицій тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ. Визначаючи особливості різних вправ базової (аеробної) хореографії, можна вирізнити види аеробіки.

2. Вправи з предметами (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, спеціальними штангами (боді бар, памп, флексі бар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.

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

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

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

6. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

7. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.

8. Порядково-дисциплінуючі вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.

9. 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.

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

11. Розслаблювальні вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

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

13. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

14. Вправи на витривалість – вправи, які виконують з визначеною періодичністю довготривалий час.

15. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.

16. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

17. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

18. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.

19. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

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

21. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей тих, хто займається, у взаємодії з особливостями водного середовища.

22. Вправи з противагою – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.

23. Вправи з опором – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.

24. Пасивні вправи, рухи – ті, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).

25. 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.

Для занять класичної аеробіки доцільно розділити рухи на:

- рухи аеробної частини заняття;
- партерної (силової) частини;
- стретчингу.

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 їх розподіляють на:

1. Основні базові кроки: низької ударності/низької інтенсивності, низької ударності/високої інтенсивності, високої ударності.

2. Рухи руками: малої амплітуди, середньої амплітуди, великої амплітуди.

Існує класифікація, яку використовують в інших видах оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, слайд-аеробіка), де, окрім вправ класичної аеробіки, застосовують специфічні рухи, притаманні тільки цьому виду.

Класифікація рухів ніг класичної аеробіки

Поміж фахівців, які працюють у сфері оздоровчої аеробіки, немає єдиної думки щодо кількості основних базових кроків. Наприклад, виходячи з досліджень **Є. С. Крючека** [16], існує 7 базових кроків, запозичених із практики спортивної аеробіки, які мають свою специфіку та найчастіше застосовання при побудові комплексів вправ

оздоровчої аеробіки.

Але, дослідивши освітню систему занять оздоровчої аеробіки, ми дійшли висновку, що такої кількості рухів не достатньо для змістовної та різноманітної побудови танцювальних комбінацій. Опрацювавши теоретичний матеріал оздоровчої аеробіки, ми виявили велику кількість термінів, які визначають ці рухові дії, при чому назви та характер дії одного і того ж руху можуть різнитися. Виходячи з цього, для кращого сприйняття та запам'ятовування рухів ніг, було прийнято рішення поділити їх 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, приставні, комбіновані, синкоповані); стрибки (підскоки); біг (табл. 3.1.).
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 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.

Класифікація рухів рук класичної аеробіки

Виконання базових кроків в аеробіці було б неповноцінним без поєднання їх з рухами рук. Останні мають різноманітний характер і окрему класифікацію. На заняттях оздоровчої аеробіки застосовують 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 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 (боді бар), 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.

Під час проведення занять із оздоровчої аеробіки постійно вдаються до пояснення та показу рухових дій, але в момент вивчення вправи руками аеробної частини уроку раціональніше застосовувати невербальний *кьюінг* (див. п. 3.5.1.), на відміну від силової 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.

Дослідивши спеціальну літературу з цього питання, ми дійшли висновку, що найкраще класифікувати рухи руками залежності від їхньої амплітуди

Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки

Аналіз рухових дій класичної (базової) аеробіки дав підстави для висновку, що набір рухів цього виду оздоровчої фізичної культури має багатогранні й цікаві характеристики побудови системи вправ, містить у собі специфічні властивості, які відкривають можливості для подальшого розвитку та вдосконалення. Але для більш широкого й різноманітного застосування засобів класичної аеробіки доцільно використовувати їх в інших видах оздоровчої аеробіки, основою яких є набір рухів

переважно класичної аеробіки та спеціальних рухових дій, притаманних специфічним характеристикам окремого з цих видів аеробіки: степ-аеробіки, слайд-аеробіки, аква-аеробіки тощо.

Класифікація рухових дій степ-аеробіки

Основу змісту занять із *сеп-аеробіки* складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній сеп-платформі та без неї. На першому етапі вивчають рухи ніг, у подальшому додають рухи руками. Необхідно чітко слідкувати за поєднанням рухів рук і ніг, положенням тіла як вихідного без сеп-платформи, так і на ній. Важливе значення має правильний вибір напрямку підходу до сеп-платформи.

Відповідно до напрямку вертикального переміщення виділяють кілька груп рухів:

- up step [ап сеп] (кроки вгору) – рухи, які беруть свій початок без платформи та виконуються на ній;
- down step [даун сеп] (кроки вниз) – рухи, які виконуються з платформи на підлогу, залежно від ведучої ноги;
- single lead [сінгл лід] (з однієї і тієї ж ноги) – рухи, які виконують з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунки;
- alternating lead [альтернетінг лід] (зі зміною положень ніг) – рухи зі зміною положень ніг, що виконують на 4 рахунки.

Наявність або відсутність крутячого моменту навколо повздовжньої осі дозволяє розділити рухи на наступні види:

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

У практиці занять сеп-аеробікою використовуються (окрім рухів класичної аеробіки) рухові дії, притаманні лише цьому виду аеробіки (табл. 3.3.).

Класифікація рухів сеп-аеробіки:

- основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги: basic, lift step, tap up – tap down, repeaters, V-step, A-step, straddle up, hop tum step;
- поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги: lift step, V-step, tap down, tap up, repeaters, A-step, L-step, U-turn, straddle down, tap down, step tap, hop tum step, over the top, turn step, straddle up.

Класифікація рухових дій слайд-аеробіки

Зміст занять *слайд-аеробіки* полягає в тому, що всі рухи виконуються на спеціальній дошці з полімерним покриттям та у спеціальному взутті, яке забезпечує вільне ковзання на цьому пристрої. Аналіз рухових дій слайд-аеробіки дозволив встановити, що більшість рухів споріднені з рухами класичної аеробіки і з боку технічного виконання, і за структурою рухів. Таким чином, у цьому виді оздоровчої аеробіки використовують наступні специфічні рухи (табл. 3.4.): basic slide, slide touch, knee lift, hamstring curl, leg lift front, lift leg side, lift leg back, fencing slide, reverse fencing slide, slide lunch side or rear, narrow or wide cross country slide, low profile, slide squat, slide lift, squat pull.

Класифікація рухових дій аква-аеробіки

Специфіка занять *аква-аеробікою* полягає в тому, що вправи виконують у воді. Водне середовище здебільшого полегшує, але іноді й ускладнює виконання рухових дій. У воді неможливо виконувати вправи на ізольовану групу м'язів. Слід застосовувати вправи з великою амплітудою, які задіюють великі групи м'язів. Вправи виконують безперервно в аеробному режимі. При використанні спеціального обладнання необхідно стежити, щоб не було перерозгинання суглобів. М'язи торсу стабілізують тулуб, утримуючи вертикальне положення, а також працюють, долаючи силу протидії під час руху в прямому або зворотному напрямках. Таким чином, аква-аеробіка містить у собі комплекси вправ, які включають елементи розтягнення та балансування.

Усі вправи аква-аеробіки поділяють на:

- види базових кроків класичної аеробіки;
- стилізовані танцювальні рухи;
- поперемінні згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах;
- махи руками в сторону (одночасні та поперемінні);
- вправи для рук з використанням тренажерів і вільних обтяжень;
- відведення ніг у сторону, вперед і назад (з обтяженням та без нього);
- з упору сидячи піднімання і опускання ніг (з обтяженням та без нього);
- біг у глибокій воді.

Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки

Специфіка *танцювальної аеробіки* полягає в застосуванні різної стилістики рухів. Це означає, що всі рухи класичної аеробіки виконують з певними змінами, ускладненнями (модифікаціями), які імітують стиль різних напрямків, таких, як джаз, фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, сальса-аеробіка (латина), афро-аеробіка, східні танці, народні танці, рок-н-рол, стрип-пластика, ретро тощо.

Велике значення при побудові та виконанні рухових дій танцювальної аеробіки має різноманітна спеціальна музика, притаманна кожному з цих танцювальних напрямків.

Також, на відміну від класичної аеробіки, де застосування вправ має чітку структуру, послідовність, симетричність рухів, танцювальна аеробіка включає, окрім послідовності та структури, асиметричність і варіації рухових дій. Танцювальна аеробіка – привабливий та емоційний вид, але слід зазначити, що при освоєнні комплексів вправ виникають труднощі з координацією рухів.