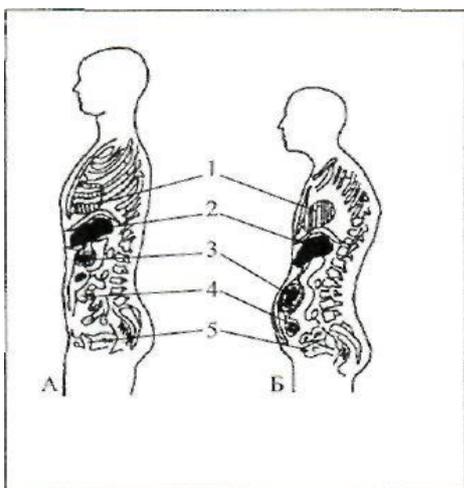


### Вимоги щодо постави тіла

Вміння та невміння правильно тримати свій тулуб впливає не лише на зовнішній вигляд людини, але і на стан її внутрішніх органів та здоров'я.

**Постава** – це «звична поза людини, яка невимушено стоїть, набута без зайвого м'язового напруження» .

Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму; особливо це відображається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (рис. 3.1)

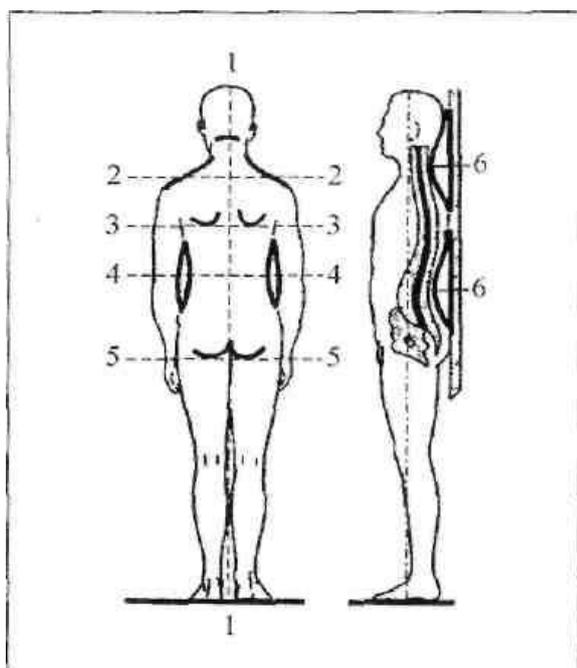


Цифрові позначення:

- 1 – серце;
- 2 – печінка;
- 3 – шлунок;
- 4 – кишечник;
- 5 – сечовий міхур.

Рис. 3.1. Положення внутрішніх органів при нормальній (А) і порушеній (Б) поставі

Постава буває *нормальною* та *порушеною*.



Цифрові позначення:

- 1. Розташування остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії.
- 2. Розташування надпліч, плечей на одному рівні.
- 3. Розташування кутів обох лопаток на одному рівні.
- 4. Рівними між собою трикутників талії, що утворюються боковою поверхнею тіла і вільно опущеними руками.

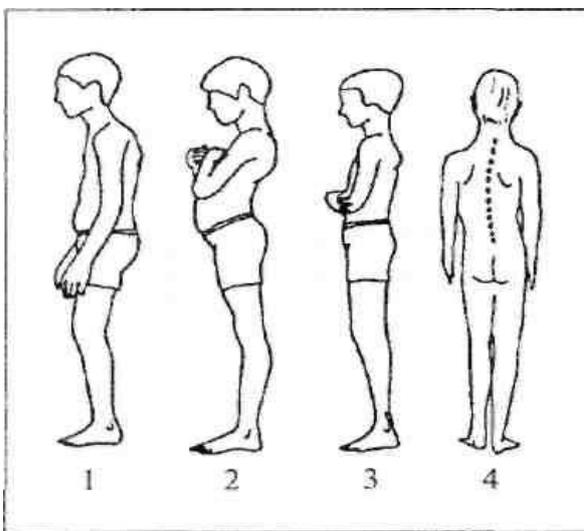
5. Розташування сідничних складок на одному рівні.
6. Правильними вигинами хребта в сагітальній площині.

Рис. 3.2. Ознаки нормальної постави

**Порушення постави** буває функціональним та фіксуючим.

При функціональному порушенні людина може приймати положення правильної постави за завданням (самостійно або з допомогою).

При фіксуючому порушенні вона не приймає положення правильної постави. Дефекти постави можуть бути у сагітальній та фронтальній площинах (рис.3.3.).



Цифрові позначення:

- 1 – сутулість;
- 2 – круглоувігнута спина;
- 3 – плоска спина  
(у сагітальній площині);
- 4 – асиметрична постава  
(у фронтальній площині).

### Основні вихідні положення тіла

Безпечне виконання та складність різних рухів аеробіки в першу чергу залежать від правильності *вихідних положень*.

Вихідним називають таке «положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи» [12, с. 3].

Взагалі в системі фізичної культури (у гімнастиці) вихідні положення класифікують наступним чином: прямих та зігнутих рук, ніг, зігнутих ніг, упори, сидячи, лежачи.

На заняттях з оздоровчої аеробіки застосовують лише ті вихідні положення, які є дозволеними (див. п. 3.2.3.), а також ті, які передають специфіку техніки виконання рухів (рис. 3.4.).

### Техніка виконання рухових дій в оздоровчій аеробіці

Одним із головних напрямків правильної організації процесу занять із оздоровчої аеробіки є оволодіння сучасною *технікою* виконання рухових дій.

Якісне виконання рухів – основа гарного викладання, що дозволяє тим, хто займається, або учням зрозуміти та відтворити рухові дії.

У літературних джерелах, загальної спрямованості фізичної культури (теорія і методика фізичного виховання, спортивна та оздоровча гімнастика), поняття *техніка* визначають наступним чином: застосування різних способів виконання рухових дій, за

допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю [7; 12; 44].

**Б. М. Шиян** [44] у підручнику «Теорія і методика фізичного виховання школярів» висвітлює характеристики техніки гімнастичних вправ, де визначає основні поняття: основа техніки руху, головна ланка техніки руху, деталі техніки руху.

Оздоровча аеробіка історично походить з витоків гімнастики, як і багато інших видів оздоровчої фізичної культури, але на сьогоднішній день аеробіку розглядають як окремий напрямок у системі фітнесу. В аеробіці тісно поєднуються як гімнастичні поняття та термінологія, так і притаманні тільки аеробіці специфічні властивості, а з цим і технічні характеристики виконання окремих рухів.

Основою оволодіння технікою рухових дій є рухи класичної аеробіки. Відповідно від використання різних способів пересувань (ходьби, бігу, стрибків) розрізняють техніку:

1. Super low impact («безударна»), low impact («низько ударна»), high impact («високо ударна»), high/low impact (комбінована), яка відрізняється залежно від ступеня відриву стопи від поверхні (див. п. 2.2.1.).

2. За характеристикою виконання рухів: квазіізотонічні вправи, статичні, динамічні, вправи на розтягнення тощо.

3. За використанням на занятті різного середовища, поверхні та обладнання.

Велике значення має перш за все постава тіла та вихідні положення, з яких виконуються рухи (див. п. 3.2.), а також крок аеробіки, що виконується за визначеним напрямком та площиною. Взагалі, кожний рух повинен мати початок, чітко визначену траєкторію руху та закінчення.

Крім цього техніка виконання вправ може бути запозичена з інших видів спорту, де рухи, притаманні окремому виду діяльності, поєднують з рухами оздоровчої аеробіки. Наприклад: вело-аеробіка, аква-аеробіка, бокс-аеробіка тощо.

При застосуванні різного обладнання *основу техніки* рухів складають рухи класичної аеробіки, де головною *ланкою техніки* руху виступає найбільш важлива частина цього способу виконання спеціальних вправ, притаманних окремому предметові або обладнанню. Наприклад, заняття степ-аеробікою: уся площина стопи повинна знаходитися на степ-платформі, коліна напівзігнуті, спина пряма, трохи нахилена вперед, відстань кроку від степ-платформи становить півтори стопи; фітбол-аеробікою: сидячи на м'ячі, обидві ноги тримаємо під кутом 90°, а вагою свого тіла знаходимо центр балансу предмета, спину тримаємо прямо; мають свою специфічну техніку виконання вправ такі класи аеробіки, як степкор, босу, кенгуробіка тощо.

На цьому етапі розвитку оздоровчої аеробіки багато фахівців задля окраси танцювальних композицій та підвищення ефективності вправ свідомо, або, частіше, несвідомо своїми діями порушують техніку безпеки виконання рухів. Цим самим вони шкодять і своєму здоров'ю, і здоров'ю відвідувачів оздоровчих занять. Негативні наслідки порушення техніки можна відчутти одразу при наявності грубої помилки, а також пізніше, при незначній похибці. Наприклад, стрибок зі степ-платформи може призвести до вивиху або перелому гомілкостопного, колінного суглобу, а при незначному, проте постійному порушенні техніки виконання рухів можливе виникнення хронічного захворювання.

Щоб уникнути цих негативних наслідків, при навчанні майбутніх фахівців слід чітко дотримуватися технічних характеристик виконання різноманітних рухів. Тренер з оздоровчої аеробіки повинен володіти класифікацією *заборонених рухів* та їхньою практичною заміною

### **3.1. Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки**

*Музика* є невід'ємною частиною занять з аеробіки. Вона підтримує на належному рівні емоційний фон та продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-емоційний стан людини, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує інтерес до занять [30].

У практиці оздоровчої аеробіки музику застосовують двоюко:

1. Для поєднання рухів з музичним твором (виконання комплексів вправ, танцювальних композицій).

2. Як фон, для зняття монотонності від однотипних багато-повторних рухів (вправи шейпінгу, калонетику, сайкл-аеробіки тощо).

Від точного добору музичного супроводу багато в чому залежить успіх занять оздоровчої аеробіки. Для виконання рухів під акомпанемент важливо добирати музику з чіткою структурою. Основу структури *музики* складають зміст її *властивостей*.

Чимало з *музичних властивостей*, наприклад, таких, як сила, висота, тривалість, записують спеціальними музичними символами на нотному стані.

Для поєднання рухів з музикою, окрім ритмічних акцентів, велике значення має темп музичного твору. Він насамперед впливає на інтенсивність виконання вправ оздоровчої аеробіки. У музиці існує шість різних темпів, які визначаються відповідною кількістю музичних звуків (акцентів), що рахуються за певний проміжок часу (1 хв.)

Підбираючи музичний супровід занять, викладач повинен орієнтуватися не лише на власні музичні вподобання, а й дотримуватися встановлених норм. Слід враховувати тип музичного твору (зустрічний, заспокійливий), характер (танцювальний, енергійний, спокійний), призначення (зняття втоми або стресового напруження, покращення настрою), темп, ритм, а також рівень гучності (вона повинна дорівнювати 64 - 84 децибелів).

Окрім знань музичних властивостей фахівець повинен вміти поєднувати музику з різноманітними рухами, підбирати музичний супровід до окремих вправ, танцювальних зв'язок, комбінацій, етюдів, до кожного блоку заняття. Під час виконання рухів під музику слід вміло застосовувати методи *кьюінгу*, як вербальні, так і візуальні