

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
Факультет фізичного виховання  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Сергій Синиця**  
**Людмила Шестерова**

# **ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА**

## **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

*навчальний посібник*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*

**Полтава**  
**2010**

УДК 796.412(075)

ББК 75.661я73

С 38

**Рецензенти:** **Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Харківської державної академії фізичної культури,

**Римар М. П.** – заслужений працівник освіти, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я ВДНЗУ «УМСА»,

**Кіприч С. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Синиця С. В., Шестерова Л. Є.**

Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(лист від 3 лютого 2011 р. № 1/11-922)*

*У навчальному посібнику розкрито теоретичні та методичні аспекти оздоровчої аеробіки; наведено класифікацію, структуру та зміст занять з оздоровчої аеробіки; визначено особливості організації тренувального процесу.*

*Посібник адресовано студентам спеціальності 6.010201 «фізичне виховання», а також вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл, інструкторам та тренерам з оздоровчої фізичної культури.*

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка  
Протокол № 4 від «25» листопада 2010 р.

© С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, 2010.

© ПНПУ, 2010.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	8
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ .....	10
1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки .....	10
1.2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу .....	13
1.3. Принципи оздоровчого тренування .....	17
1.4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини .....	22
Розділ II. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРЯМКІВ АЕРОБІКИ ТА ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ .....	43
2.1. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки .....	43
2.1.1. Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) .....	43
2.1.2. Фітнес-аеробіка .....	44
2.1.3. Прикладна аеробіка .....	44
2.1.4. Оздоровча аеробіка .....	45
2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки .....	50
2.2.1. Класична (базова) аеробіка .....	52
2.2.2. Танцювальна аеробіка .....	53
2.2.3. Силова аеробіка .....	54
2.2.4. Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості .....	55
2.2.5. Аеробіка з елементами бойових мистецтв .....	56
2.2.6. Аеробіка у водному середовищі .....	57
2.2.7. Аеробіка з використанням різного знаряддя .....	58
2.2.8. Циклічна аеробіка .....	59
Розділ III. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ .....	69
3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці .....	69
3.1.1. Класифікація рухів ніг класичної аеробіки .....	72
3.1.2. Класифікація рухів рук класичної аеробіки .....	82
3.1.3. Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки .....	87
3.1.3.1. Класифікація рухових дій степ-аеробіки .....	87
3.1.3.2. Класифікація рухових дій слайд-аеробіки .....	92

3.1.3.3. Класифікація рухових дій аква-аеробіки _____	94
3.1.3.4. Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки _____	95
3.1.3.5. Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять _____	95
3.2. Техніка _____	97
3.2.1. Вимоги щодо постави _____	97
3.2.2. Основні вихідні положення тіла _____	99
3.2.3. Техніка виконання рухових дій в оздоровчій аеробіці _____	100
3.3. Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки _____	105
3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки _____	109
3.4.1. Типи занять з оздоровчої аеробіки _____	109
3.4.2. Структура занять з оздоровчої аеробіки _____	110
3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки _____	114
3.5.1. Методи, спрямовані на здобуття знань _____	114
3.5.2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками _____	118
3.5.2.1. Методи, спрямовані на навчання вправам в оздоровчій аеробіці _____	118
3.5.2.2. Хореографія в аеробіці _____	120
3.5.2.3. Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці _____	122
3.5.3. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок _____	128
3.6. Розвиток фізичних (рухових) якостей засобами оздоровчої аеробіки _____	130
3.6.1. Розвиток сили _____	131
3.6.2. Розвиток витривалості _____	132
3.6.3. Розвиток гнучкості _____	133
3.6.4. Розвиток швидкості _____	134
3.6.5. Розвиток координаційних здібностей (розвиток спритності) _____	135
3.6.5.1. Розвиток ритмічності рухових дій в оздоровчій аеробіці _____	137
3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою _____	141
 Розділ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ _____	 159
4.1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-	

тренувального процесу_____	159
4.2. Тестування осіб які займаються оздоровчою аеробікою _____	162
4.3. Принципи раціонального харчування _____	166
4.4. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності _____	171
4.4.1. Культура спілкування_____	184
4.4.2. Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки _____	187
4.4.3. Розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять _____	191
4.5. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчою аеробікою _____	196
4.6. Керування групою тих, хто займається, під час оздоровчих занять_____	198
4.7. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять _____	200
4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою _____	202
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК _____	213
ДОДАТКИ _____	222
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК _____	252
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК _____	254

## ПЕРЕДМОВА

Здоровий спосіб життя, що тісно пов'язаний з екологією, здоров'ям, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення, – основна норма буття кожної людини. Особливо це стосується українців, адже нині в нашій державі оздоровча фізична культура переживає період відродження, пошуку нових шляхів підвищення здоров'я нації, тобто набуває поширення ідеї необхідності оздоровлення населення.

Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Навчальний посібник укладений для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, які вивчають предмет «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» або аналогічні предмети та спеціалізації, також для студентів вишів фізичної культури, курсів перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців.

Зміст посібника складають головно теоретичні основи та методичні рекомендації щодо проведення занять з оздоровчої аеробіки, а саме: подано класифікацію і короткий зміст напрямків та видів аеробіки, різних рухів аеробіки і техніка їхнього виконання; розглянуто властивості музичного супроводу занять, побудову комплексів вправ, зміст та структуру занять; запропоновано організаційні основи тренування, що включають у себе планування і види контролю оздоровчо-тренувального процесу; з'ясовано проведення тестувань тих, хто займається оздоровчою аеробікою; виокремлено особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних для підготовки спеціалістів, вимоги до техніки безпеки на заняттях тощо.

Під час вивчення курсу слід пам'ятати, що єдиних загальноприйнятих визначень, класифікації системи понять і науково-методичної термінології не існує. Спираючись на погляди різних авторів та власний практичний досвід, ми систематизували теоретичні і методичні матеріали викладання оздоровчої аеробіки.

Змістом посібника «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Оздоровча аеробіка» передбачено підготовку студентів за новітніми технологіями, тобто

за кредитно-модульною системою, яка активізує самостійну роботу – один із важливих складників навчання майбутнього фахівця.

Нині особливо важливим є завдання професійної підготовки спеціалістів фізкультурно-оздоровчого напрямку. У його розв'язанні велику роль відіграє фахова підготовка спеціалістів саме з оздоровчої аеробіки, яка необхідна для розвитку та збереження здоров'я людини.

Актуальність проблеми виховання і професійної підготовки спеціалістів цієї сфери діяльності вимагає підвищення рівня не лише теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, а й більш якісної підготовки майбутніх фахівців до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення.

У процесі фахового навчання студенти повинні:

- знати теорію і практику оздоровчої аеробіки, структуру проведення занять, методичні особливості предмета, характеристику сучасних оздоровчих систем, принципи побудови хореографії в аеробіці, методику розвитку фізичних якостей, техніку безпеки під час занять тощо;

- уміти проводити на належному рівні заняття з різним контингентом тих, хто займається, складати комплекси вправ та танцювальні композиції, планувати окремі заняття чи серії занять, здійснювати різні види контролю на занятті, підтримувати свої знання на належному рівні, вивчати новітню літературу з оздоровчої фізичної культури, постійно самовдосконалюватися тощо;

- володіти педагогічними, організаційними, комунікативними, інтерактивними та перцептивними здібностями.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

#### 1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки

Кожному етапові розвитку суспільства притаманна своя культура, але завжди вона пов'язана з життям та побутом людей. Частиною цієї культури була і фізична культура. Під час виконання фізичних вправ демонструвалися максимальні можливості людини, їх лікувальні надбання, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, у першу чергу Гіппократа. Отже, заняття фізичними вправами мають давню історію.

У стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавали розумовому та фізичному розвитку людини. Танці і фізичні вправи, переважно з музичним супроводом, використовували для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним ученням танцювальних рухів у Греції вважали «орхестрику» – гімнастику танцювального напрямку.

Ритмічні рухи, «орхестрика» і танці були невід'ємною частиною кожного свята. У танці греки поєднували духовну та тілесну красу.

В епоху Середньовіччя у сільському середовищі з'явилися перші побутові ритмічні танці. Живий ритм, весілля, стрибки, підскоки і притопи – елементи, притаманні народній танцювальній культурі.

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого виникає загроза гіподинамії. У кінці XIX - XX ст. формуються та стають популярними національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокольська гімнастика та інші.

У середині XIX століття у Чехії з'явилася сокольська гімнастика, важливу роль у розробці якої відіграв професор естетики Празького університету **Мирослав Тирш**. Але найбільш значущий розквіт спортивних та оздоровчих напрямків гімнастики у цей період базується на дослідженнях і наукових працях видатних діячів фізичної культури **Жоржа Демені**, **Франсуа Дельсарта**, **Жака Далькроза**, **Айседори Дункан**.

На межі XIX - XX століть започатковано новий напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені, система фізичних вправ якого була заснована на провідному значенні ритму та гармонії рухів,



ритмічного чергування розслаблення і напруги м'язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики та розвиткові спритності і гнучкості, тобто вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи обов'язкові групи м'язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в ХХ столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки.

У середині ХІХ століття спостережено захоплення виразністю рухів. Засновником цієї течії вважають Франсуа Дельсарта, який прагнув встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Дельсарт намагався навчити володінню жестами, мімікою, рухами і позами під час співу. Така гімнастика отримала назву «виразна». Вона склала основу пантоміми.

Найвідомішою послідовницею Франсуа Дельсарта стала американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок та працювала на теренах Радянського Союзу.

Значний внесок у розвиток музики, танцю, ритміки зробив професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. У невеликому містечку Хеллерау неподалік Дрездена в 1910 році він відкрив школу музичного ритму. Спочатку система Жака Далькроза була призначена для розвитку слуху і відчуття ритму у музикантів, а потім успішно переросла в засіб фізичного виховання.

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку на території колишнього Радянського Союзу відбувався в різноманітних спортивно-танцювальних студіях, серед яких слід відзначити «Студію пластичного руху» **Зінаїди Вербової**, «Школу-лабораторію художньої гімнастики» **Людмили Алексєєвої**. Їхні послідовники і до цього часу розвивають жіночу гімнастику неспортивного оздоровчого спрямування.

У кінці 60-х років у Європі виникає новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є **Моніка Бекман** – автор книги «Джаз-гімнастика». У той же час в Америці бурхливо розвивається напрям під назвою «аеробні танці».

У 70-х роках **Джек Соренсен**, американська танцюристка, встановила контакт з ученим Кеннетом Купером щодо можливості використання танців у його програмі аеробних занять. У результаті такого симбіозу народилися так

звані аеробні танці, програма яких включала ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та безліч танцювальних кроків і рухів. Популярність нового виду занять у США швидко зростала.

Епоха аеробіки 70-х років пов'язана з діяльністю доктора **Кеннета Купера**, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він увів поняття «аеробіка». *Аеробікою* Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список розширив, у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки зі скакалкою, і верхова їзда, і теніс, і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж стала популярною у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалася ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер ґрунтував свою методику.

Окрім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Її автор дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із стосунками у сім'ї, взаєминами на роботі, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками та ін. Назва останньої з опублікованих у нашій країні книг говорить сама за себе: «Аеробіка для гарного самопочуття».

Ідеї Купера підхопили багато спеціалістів, розробивши нові оздоровчі напрямки: «танцювальна гімнастика», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

На початку 80-х років відбувається поширення аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти, але й відомі актриси. Перша з них – американська кінозірка **Джейн Фонда**, з ім'ям якої пов'язують появу і популярність танцювальної аеробіки в СРСР. Навряд чи можна вважати цю кінодіву піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме відеокасети з її уроками аеробіки утвердили такий вид рухової активності на території колишнього союзу.

З розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки, як французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «аеробний танок», продемонстрований **Сінді Ромм**; «триммінг», який розробила **Мішель Шарель** та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною у всіх країнах світу. Але низький рівень професійної майстерності інструкторів та їхнє дилетантство призвели на ранньому етапі до суттєвих помилок у методиці проведення занять з аеробіки.

## 1.2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу

---

На початку 90-х років створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку. Також розпочала активну діяльність за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) у світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу: від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо.

Зараз Україна переживає черговий сплеск фітнес-індустрії. Виникло чимало фітнес-клубів – «Акваріум», «П'ятий елемент», «Планета Фітнес», «Софійський» та інших, а також дрібніших, з демократичнішими для населення цінами.

### 1.2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». *Фітнес* за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (тобто інтенсивність тренування, наявність обтяжень та т.п.) [38].

Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії – невід'ємного складника технічного прогресу. Перші фітнес-програми створили під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувалися з обтяженням, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які згодом стали класичними і поступово були вдосконалені фітнес-майстрами.

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як **«всебічний фітнес»**.

**«Фізіологічний фітнес»** має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

**«Загальним фітнесом»** називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя – це динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами людини. Синонімом до цього поняття є термін «позитивний фітнес».

**«Фізичний фітнес»** передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування і найменший ризик порушення здоров'я.

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення; у світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. Порівняно нове – поняття «велнес», яке, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів та програм.

**Велнес** – «здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус» [13, с. 53]. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги та прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за особистою гігієною.

Відомо, що здоров'я людини лише 15% визначає рівень охорони здоров'я, 20% – гени, а 65% – спосіб життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес- та велнес-клубів у нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя.

Саме поняття «велнес» з'явилося в 50 - 60-их роках в Америці як похідне від двох слів «fitness» та «well-being», що в перекладі – «гарне самопочуття». Велнес – своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

Аналіз літературних джерел щодо визначення понять велнес та фітнес дозволив нам ототожнити ці поняття, адже великої різниці між ними не помітили.

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є *оздоровча аеробіка*, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментареві тренера з аеробіки під час занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [5].

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки, зустрічаємо неоднозначні дефініції *аеробіки*. Так, **В. М. Смолевський** узагальнює у цьому понятті окремий напрямок оздоровчої фізичної культури [34]. **Ж. А. Белокопитова** [1], **Є. С. Крючек** [16] дотримуються думки, що аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. **С. С. Просвірніна** [37] включає у це поняття систему фізичних вправ, побудованих на основі зв'язку між рухами та музикою. **О. П. Горбаньова** [4], опрацювавши низку досліджень, визначила аеробіку як комплекс вправ, у яких дихальні рухи поєднані з рухами тіла. **Л. І. Погасій** [29] вважає аеробіку системою спеціально підібраних фізичних вправ, які виконують поточним методом з музичним супроводом і які спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини.

Взагалі поняття «оздоровча аеробіка» – похідне від ритмічної гімнастики, популярної на території СРСР у 70-ті роки. Увібравши в себе досягнення минулого, оздоровча аеробіка поєднала найрізноманітніші елементи шкіл, напрямків і систем, що існували раніше, безперервно видозмінюючи та вдосконалюючи їх.

Сучасну *ритмічну гімнастику* розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом [34; 35].

На нашу та думку таких фахівців, як **Я. В. Жигалова** [9], **Є. Ю. Скачкова** [33], **Т. Н. Суєтіна** [36], аеробіку слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яка

теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконують з невеликими інтервалами для відпочинку між ними.

**Аеробікою** називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності).

Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили сприятиме різнобічному комплексному впливу на організм.

Для жінок приємливі динамічні вправи, адже їх вони переносять легше, ніж статичні. Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок.

Досить широке практичне застосування оздоровчої аеробіки, як і будь-якого іншого виду спорту, має свої переваги та недоліки.

Дослідник **Є. Б. М'якінченко** [25] зі своїми співавторами стверджує, що заняття оздоровчою аеробікою позитивно впливає на організм людини, покращує щоденне самопочуття, знижує ризик різних захворювань. А також, що особливо важливо, здатне покращити фізичний вигляд, знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але, на жаль, поруч із позитивом від оздоровчих занять мусимо назвати і низку недоліків, які визначили ці ж автори. Заняття аеробікою можуть травмувати кінцівки і хребет, призвести до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах та негативне ставлення до будь-якого виду рухової активності.

Автор **В. А. Чубакова** [41] у результаті дослідження дійшла висновку, що вимоги до рівня серцево-судинної системи при фізичній праці досить високі, а отже велика ймовірність передозування фізичними навантаженнями. Пояснити це можна тим, що складно-координаційні вправи виконуються у «циклічному» режимі роботи, без відпочинку, а музичний супровід стимулює організм до роботи, і своїм емоційним забарвленням відволікає увагу тих, хто займається, від втоми організму.

**В. В. Іваночко** [11] вважає: для того, щоб наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними, ті, хто займається, мають слідкувати самостійно за станом свого здоров'я, знати, як організм реагує на навантаження, чи відповідає складність фізичних вправ його підготовці.

**Оздоровча аеробіка** – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовки викладача.

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо до програми включені силові вправи.

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується вага тіла та підшкірно-жировий прошарок, змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка посідає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні спрямування: *лікувально-реабілітаційна фізична культура* (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я); *адаптивне спрямування* (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя); *рекреативне спрямування* (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); *кондиційно-профілактичне спрямування* (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання віковим захворюванням).

### 1.3. Принципи оздоровчого тренування

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. «Здоров'я» дається кожній людині з народження, а в процесі життя вона повинна постійно підтримувати його на належному рівні.

Одним із основних способів підтримання рівня здоров'я є оздоровче тренування.

Взагалі, **тренування** – це процес привчання до виконання якої-небудь дії шляхом багаторазових повторень. **Оздоровче тренування** – система фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки або покращення здоров'я людини, але слід звертати увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням, дотриманням режиму дня, позитивним психологічним настроєм, використанням гігієнічних оздоровчих заходів, «раціональним способом життя».

Оздоровче тренування базується на різних закономірностях: психологічних, педагогічних (дидактичних) та біологічних. Усі вони складають основу багатогранних **принципів**.

Такі автори, як **Ю. Н. Євсєєв** [7], **Т. Ю. Круцевич** [15], **Л. П. Матвєєв** [21], класифікують принципи фізичного виховання наступним чином: соціально-педагогічні складники виховного процесу особистості та суспільства в цілому, методичні принципи, які включають сукупність основ навчання розвитку фізичних якостей та загально-дидактичних принципів, принципи, які відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи оздоровчої спрямованості, принципи побудови занять під час фізичного виховання тощо.

Проте у процесі навчання вправи оздоровчої аеробіки, на наш погляд, базуються на таких принципах (рис. 1.1.).





### 1.3. Принципи оздоровчого тренування

---

Рис. 1.1. Класифікація методичних (дидактичних) принципів оздоровчого тренування

*Принцип свідомості і активності.* Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, хто займається, інтересу до виконання різних рухових завдань. Це співпраця викладача та того, хто займається, побудована на основі конструювання різних цілей та завдань, роз'яснення їхньої суті.

За допомогою цього принципу індивід має можливість визначити для себе цінності оздоровчого тренування, а також пізнати можливості свого організму та мати здатність до самовдосконалення.

Фахівцеві в процесі занять слід точно й доступно формулювати рухові задачі з урахуванням особливостей тих, хто займається, виховувати в них здатність до оцінки своїх дій, сприяти підвищенню інтересу до занять.

*Принцип наочності.* Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

Допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, які вивчаються. Він передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого досвіду, техніки, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а й за рахунок інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.

*Принцип доступності і індивідуалізації.* Потребує постановки перед тими, хто займається, спеціальних завдань, враховуючи їхній вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Доступність залежить як від можливостей людини, так і від об'єктивних труднощів, які виникають під час оздоровчих занять.

Цей принцип передбачає знання викладачем можливостей своїх підопічних. Він повинен протягом усього тренувального періоду (заняття, тиждень, місяць, півроку, рік) проводити контроль: за ступенем опанування запропонованої програми занять, показників фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також брати до уваги лікарський (медичний) контроль.

Принцип індивідуалізації в оздоровчому тренуванні передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке підбирається з урахуванням фізичних та функціональних можливостей індивіда. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує і фізіологічну, і психічну сторону.

У процесі індивідуального підходу доцільно застосовувати різні види тестування (див. п. 4.2.).

*Принцип повторюваності та систематичності.* Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, хто займається. Закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом тижня, місяця, року, багатьох років. Перерва в оздоровчих заняттях негативно впливає на досягнення тих, хто займається. Вони втрачають набуті навички, знижується працездатність їхнього організму. Особливо швидко забувають вихованці техніку виконання рухів.

Спостереження різних спеціалістів та експерименти науковців [6; 11; 14] дають підстави рекомендувати 2 - 3 разові оздоровчі тренування на тиждень тривалістю від 1 до 2,5 годин залежно від рівня тренуваності людей.

На різних етапах розвитку оздоровчої аеробіки такі автори, як **Т. С. Лісцкая** [17; 18], **І. В. Луцік** [19], **Л. В. Сіднева** [31], виділяють наступні *принципи* оздоровчого тренування:

*Принцип «не нашкодь».* Фахівець під час проведення оздоровчих занять повинен дотримуватися клятви Гіппократа. Програми з оздоровчої аеробіки укладають з урахуванням відхилень у стані здоров'я тих, хто займається, з необхідними рекомендаціями для виконання вправ.

*Програмно-цільовий принцип.* При плануванні тренування спочатку формують конкретні цільові задачі, потім визначають об'єктивно необхідні для їхнього вирішення зміст, об'єм, характер навантаження, організацію занять.

*Принцип інтеграції.* Забезпечує ефективність оздоровчої аеробіки за рахунок інтегрування в себе всього найкращого, що розроблено в суміжних дисциплінах: фітнесі, велнесі, ЛФК та різноманітних видах спорту. При цьому велике значення має використання досягнень науки і практики в системі оздоровлення інших народів світу.

*Принцип зв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил людини.* Допомогає досягти бажаного оздоровчого ефекту за умови, якщо на заняттях з аеробіки розглядаються всі дії людини як віддзеркалення її єдиної тілесно-психологічної суті. Поряд з інтенсивними заняттями потрібно застосовувати прийоми релаксації, розслаблення, самонавіювання тощо.

*Принцип гармонізації всієї системи цінностей.* Необхідний для розуміння людиною вищих щаблів побуту (визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди із власною совістю), без яких індивід не може мати задовільний стан здоров'я, адже невдоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

### 1.3. Принципи оздоровчого тренування

---

*Принцип краси та естетичної доцільності.* Відзначає важливість естетики рухів як одного із критеріїв відбору засобів аеробіки та побудови композицій. Це допомагає розвивати в тих, хто тренується, культуру, відчуття прекрасного, граціозність, позбутися різних комплексів, набути впевненості у своїх силах.

*Принцип біологічної доцільності.* Зміст його полягає у феномені наднавантаження та специфічності. При плануванні оздоровчого тренування необхідно враховувати чергування навантажень переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіо-респіраторної (загальної) витривалості.

*Принцип статевих відмінностей.* Допомагає при комплектуванні груп і побудові програм, враховує анатомо-фізіологічні, психологічні відмінності організму чоловіка та жінки.

*Принцип вікових змін в організмі.* Передбачає укладання програм з обов'язковим врахуванням віку тих, хто займається. В оздоровчій аеробіці виділяють програми для дітей, підлітків, дорослих до 30 років та 30 - 50 років, першого (більше 50 років) та другого (більше 60 років) старшого віку.

*Принцип біологічно-ритмічної структури.* Спостереження за біоритмами дозволяє отримати максимальний оздоровчий ефект при значно меншій силі впливу рухових дій. Необхідно враховувати хронотип людини, здатність працювати в різні години доби, у жінок – фази овуляційно-менструального циклу та період клімаксу.

*Принцип перенавантаження.* У зв'язку з тим, що організм людини з часом адаптується до запропонованого навантаження, його об'єм, інтенсивність та величину необхідно постійно підвищувати. Це можна здійснити за допомогою регулювання частоти, тривалості виконання вправи тощо.

*Принцип адаптації та довготривалості.* У період адаптації організму до підвищення вимог під час тренувань у ньому відбуваються, на перший погляд, ледь помітні зміни, але пізніше ті, хто займається, помічають позитивні зміни в роботі кардіо-респіраторної, кістково-м'язової системи, у розвитку фізичних якостей, психічно-емоційному настрої.

Під час занять тренеріві потрібно пам'ятати, що не слід очікувати миттєвих результатів, примушуючи при цьому відвідувачів виконувати роботу занадто швидко, наполегливо та з великим дозуванням.

*Принцип прогресування.* Необхідно пам'ятати, що навантаження, яке підвищується в період адаптації організму, необхідно збільшувати поступово. Якщо це зробити надто швидко, то організм людини може з ним не впоратися.

*Принцип особистісного підходу.* У результаті виконання одних і тих же тренувальних програм не слід очікувати від тих, хто займається, однакових результатів, тому що на їх здібності впливає багато факторів (вік, спадковість,

харчування, навколишнє середовище), які в повній мірі можна врахувати тільки під час індивідуальних занять.

*Принцип різноманітності.* Допомагає підтримувати у тих, хто тренується, інтерес до занять з оздоровчої фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Взагалі кількість *принципів* дуже велика та різноманітна, фахівцеві з оздоровчої аеробіки дуже важливо знати їх зміст та природу дії. У процесі практичної діяльності тренер повинен у першу чергу дотримуватися цих принципів сам, що, безперечно, покращить розуміння потреб тих, хто займається. Викладач мусить бути прикладом, взірцем для своїх підопічних.

### **1.4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини**

*Рухова активність* – важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність, тому його вплив на організм надзвичайно актуальний. Рухова активність визначає рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників.

Відомо, що обмін речовин при збудженні м'язів – обсяжна система хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на більш прості поєднуються з процесами синтезу (відновлення) збагачених енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися лише за умови наявності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більше енергії, ніж при анаеробних. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко виводяться з організму через дихання та піт. До видів рухової активності, які стимулюють збільшення поглинання кисню під час занять, належать різні рухи, що їх виконують з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

У результаті аеробного тренування на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільш функціональне навантаження при фізичній праці.

З точки зору фізіології адаптація до м'язової діяльності – це системна реакція організму, спрямована на досягнення високої тренуваності.

Навантаження під час фізичної підготовки виконують функції подразника, який збуджує пристосувальні зміни в організмі. Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності. Оздоровча аеробіка впливає на всі *системи організму* людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [11; 17; 19; 25; 34; 38; 39].

*Вплив оздоровчої аеробіки на систему кровообігу.* Під час аеробного тренування від активних м'язів, суглобів та зв'язок у центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, поступає велика кількість сигналів, які, в свою чергу, із центральної нервової системи спрямовуються до всіх внутрішніх органів – серця, легень, м'язів тощо. Відбувається прискорення серцевої діяльності і дихання, підвищується артеріальний тиск, посилюється обмін речовин, збільшується швидкість току по кровоносних судинах.

*Кров* в організмі людини переміщується від серця по артеріях, артеріолах, капілярах. До серця кров повертається по венах та венулах. Переміщення крові по венах та венулах здійснюється завдяки м'язовій діяльності. Ритмічні скорочення та розслаблення м'язів спрямовують кров до серця. Допомагають цьому процесові дихання та коливання діафрагми (у процесі дихання).

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів.

Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей ССС. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Серце, кровоносні судини і кров, що тече по них, створюють єдину систему, забезпечуючи транспортування кисню до всіх тканин тіла, а також видалення шлаків, різних речовин, від одних органів до інших. *Серце* – це «м'язовий насос» вагою 200 - 250 г, що перекачує кров по кровоносних судинах у всі частини тіла. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої становить 60 - 80 разів за хвилину. Під час фізичної роботи ЧСС може досягати максимальних меж, які коливаються в доволі широкому діапазоні, залежно від віку, статі, тренуваності.

Довготривале, систематичне заняття оздоровчою аеробікою призводить до збільшення максимально можливої величини ударного об'єму серця (УОС). Завдяки цьому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, воно отримує можливість більшого відпочинку. При переході від стану спокою до навантаження УОС швидко збільшується і досягає стабільного рівня (під час інтенсивної ритмічної роботи тривалістю 5 - 10 хв.). Максимальна величина УОС спостерігається при ЧСС 130 уд/хв. У подальшому, з підвищенням навантаження швидкість зростання ударного об'єму крові різко зменшується. При довготривалому і зростаючому навантаженні ударний об'єм уже не збільшується. Підтримка необхідного рівня кровообігу забезпечується більшою ЧСС. Серцевий викид збільшується головним чином за рахунок більш повного спустошення шлуночків, тобто шляхом використання резервного об'єму крові.

Також у період аеробного тренування відбуваються зміни величини хвилинного об'єму серця (ХОС). ХОС може змінюватися в широких межах: 4 - 5 л/хв. у спокої, до 25 - 30 л/хв. при важкому фізичному навантаженні.

ХОС визначають ударним об'ємом серця (УОС) і частотою серцевих скорочень (ЧСС), він залежить від положення тіла людини, її статі, віку, тренуваності, умов зовнішнього середовища і багато інших факторів. Під час фізичного навантаження середньої інтенсивності в положенні сидючи і стоячи ХОС приблизно на 2 л/хв. менший, ніж при виконанні того ж навантаження у положенні лежачи. Пояснюється це накопиченням крові в судинах нижніх кінцівок завдяки силі тяжіння. У процесі тренування ХОС поступово збільшується до стабільного рівня, який залежить від інтенсивності навантаження та забезпечує необхідний рівень споживання кисню. Після тренування ХОС поступово зменшується. Потрібно відмітити, що при помірному фізичному навантаженні збільшення ХОС відбувається за рахунок збільшення УОС і ЧСС. При надмірному фізичному навантаженні його забезпечує головним чином збільшення ЧСС.

Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарду в кисні знижується як в стані спокою, так і при субмаксимальному навантаженні, що свідчить про економізацію серцевої діяльності і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один із найважливіших ефектів – зменшення ЧСС у стані спокою (брадикардія). Збільшення тривалості фаз діастоли (розслаблення) забезпечує великий кровотік і краще постачання серцевого м'язу киснем.

Підраховано, що в людини, яка знаходиться у стані відносного спокою, на відпочинок передсердь за добу відводиться 16 год., шлуночків – 12 і всього серця – 4 год. Отже, за 60 років життя на відпочинок припадає 20 років, це

стосується нетренованого серця з частотою скорочень 70 - 72 удари за хвилину. У того, хто регулярно займається оздоровчою аеробікою, воно скорочується до 45 - 40 разів за хвилину, де перевага для відпочинку виходить колосальною.

*Вплив оздоровчої аеробіки на респіраторну систему.* Людина дихає безперервно, завдяки природному рефлексиві, при цьому дихання може зростати або затихати, заспокоюватися залежно від потреб організму.

При вдиханні повітря проходить через носову порожнину, рот, носоглотку, гортань та трахею. З трахеї повітря повертається в бронхи, бронхіоли і закінчує свій шлях в альвеолах, де й здійснюється обмін кисню між повітрям, що вдихається та видихається. Обмін повітря відбувається через слизову оболонку (поверхню) альвеол та капілярів, за принципом осмосу. Загальна поверхня слизової альвеол дорівнює 100 - 150 см<sup>2</sup> [23].

Заняття оздоровчою аеробікою покращує діяльність *респіраторної системи* і позитивно впливає на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів.

Під впливом вправ оздоровчої аеробіки збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання складає 12 - 18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, то при роботі вона збільшується до 40 - 90 дихальних рухів залежно від інтенсивності роботи. Збільшується глибина вдиху. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 літра, то в період напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2 - 3 літрів. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів. Збільшується швидкість току крові по судинах цих органів. Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню в декілька раз. Так, у спокої організм споживає 250 - 350 млл кисню за хвилину, а при граничній м'язовій роботі ця величина може досягати 4 л/хв.

Також у результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі.

Збільшується сила дихальних м'язів, об'єм максимального вдиху або видиху, загальний об'єм легень та життєва ємкість легень (ЖЕЛ), кількість кровоносних судин у легенях, що дає можливість під час роботи великій кількості крові за менший проміжок часу насичитися киснем та звільнитися від вуглекислого газу.

Посилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів. Це сприяє більш швидкому відходженню мокроту в цих органах, яка в нормі утворюється у кожної людини. При затримці мокроту в легенях і в дихальних шляхах створюються сприятливі умови для розвитку інфекцій, а збільшення швидкості її відходження – знижує ризик інфекційних захворювань органів дихання. Тому люди, які постійно займаються оздоровчою аеробікою, рідше хворіють респіраторними хворобами.

*Вплив оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат.* Опорно-руховий апарат займає особливе місце в життєдіяльності людини. Він включає в себе систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів.

*М'язи* – єдиний руховий елемент організму людини, тому будь-який рух або робота є результатом їх скорочення. Скорочення м'язів – це результат збалансованої роботи нервових центрів, нервів та м'язів. Кожен з рухів, незалежно від їх складності і спрямованості зароджується в центральній нервовій системі у вигляді активності певних груп нейронів. Нервовий імпульс від цих клітин по нервових стовбурах передається м'язам і викликає скорочення. Цікавим є те, що під час занять спортом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність; цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Таким чином, під час занять оздоровчою аеробікою тренуються не тільки м'язи, а й нервові центри, які несуть відповідальність за рухи.

Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення кількості товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів. Регулярні тренування аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія.

Вправи з аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їх еластичність і розтягнення. М'язи, недостатньо навантажені, поступово зменшуються в об'ємі, стають в'ялими, слабшають і атрофуються.

Під дією аеробних тренувань *кістки* значно перебудовуються. Процес оновлення кісток відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. У тих людей, які займаються оздоровчою аеробікою, кістки перебудовуються відповідно до навантаження.



При цьому лінії навантаження збігаються з жорсткістю кістки. Тому регулярні тренування зміцнюють кістки.

Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчувають протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини в цілому.

Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, при якому відбувається порушення суглобного хряща.

Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять оздоровчою аеробікою потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток з'єднуючої тканини зв'язок і сухожиль, а кальцій і фосфор сприяють твердості кісток.

*Вплив оздоровчої аеробіки на травну систему та обмін речовин.* Поміж систем, порушення у яких призводять до втрати здоров'я, першість належить травній системі і обслуговуючим її залозам (печінка, підшлункова залоза). До **органів травлення** належать ті, які здійснюють механічну та хімічну обробку харчових продуктів, всмоктування поживних речовин і води в кров або лімфу, формування і видалення неперетравлених залишків їжі (рот, глотка, стравохід, шлунок, тонка та товста кишка).

Існує тісний зв'язок між фізичними навантаженнями і станом органів травлення. Доцільно підібрані фізичні вправи оздоровчої аеробіки, адекватне навантаження та правильно визначений час тренувань сприяють гармонізації діяльності органів травлення.

На початку м'язової діяльності активізуються обмінні процеси в організмі, що покращує кровопостачання органів травлення. Розвиток м'язів живота не лише покращує механічний захист органів черевної порожнини, але й сприяє підвищенню внутрішньочеревного тиску. Підвищення внутрішньочеревного тиску, в свою чергу, стимулює мускулатуру органів травлення, попереджуючи розвиток застійних явищ у них і прискорюючи процеси травлення, всмоктування та виділення неперетравлених залишків їжі. Гармонізується і вдосконалюється взаємодія підшлункової залози, дванадцятипалої кишки, печінки та жовчного міхура. Організм засвоює необхідні для життєдіяльності

білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, мікроелементи. Зменшуються відкладання внутрішньочеревного жиру. Відбувається масаж кишечника м'язами і тканинами, що його оточують, включаючи діафрагму, що запобігає накопиченню відкладень у товстому кишечнику. Це особливо ефективно в поєднанні з розслаблювальним впливом на гладку мускулатуру шлунково-кишкового тракту, що проходить під час фізичного навантаження. Відбувається нервово-рефлекторна стимуляція органів шлунково-кишкового тракту шляхом впливу на рефлекторні зони й акупунктурну систему. Покращується стан імунної системи. Також тренування ефективно впливає на психічну сферу, що теж важливо для шлунково-кишкового тракту. При аеробних тренуваннях велику увагу необхідно звертати на харчування; воно повинно бути не жорстко дієтичним (згідно з медичними показниками).

Помірні фізичні навантаження сприятливо впливають на процеси *обміну речовин* в організмі.

Обмін білків у тих, хто займається оздоровчою аеробікою, характеризується позитивним азотним балансом, тобто кількість споживання азоту перебільшує кількість його виділення. Негативний азотний баланс спостерігається під час хвороб, надмірного схуднення, порушення обміну речовин. У відвідувачів оздоровчих занять білки слугують головним чином для розвитку м'язів і кісток. У той час як у нетренованих людей – для отримання енергії (при цьому виділяється низка шкідливих для організму речовин).

У тренованій людини обмін жирів прискорюється. Багато жирів «згорає» під час фізичної активності, що зменшує їх відкладення під шкірою. Регулярні заняття оздоровчою аеробікою знижують кількість атерогенних ліпідів, які призводять до розвитку важкої хвороби кровоносних судин – атеросклерозу.

Під час оздоровчих занять прискорюється обмін вуглеводів. При цьому вуглеводи (глюкоза, фруктоза) стають джерелом отримання енергії, а не осідають у вигляді запасів жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджує розвиток діабету другого типу. При виконанні швидких силових рухів витрачаються в основному вуглеводи, а у період тривалих нескладних навантажень – жири.

*Вплив оздоровчої аеробіки на нервову систему та психічно-емоційну сферу. Нервову систему* розділяють на центральну та периферичну.

*Центральна нервова система* (ЦНС) – це головний і спинний мозок; *периферична* – відхідні від головного та спинного мозку нерви.

У головному і спинному мозку розташована велика кількість нервових кліток, а периферичні нерви – відростки цих нервових кліток.

Існує ще одна класифікація нервової системи, незалежна від першої. Згідно з цією класифікацією нервову систему розділяють на соматичну і вегетативну. До *соматичної* відносять частину нервової системи, яка контролює діяльність скелетних м'язів і органів чуття. *Вегетативна нервова система* – це частина нервової системи, яка керує процесами обміну речовин, росту та розмноженню клітин.

Центральній нервовій системі належить провідна роль у протіканні всіх процесів в організмі людини, а також у виконанні рухових дій, оволодінні найскладнішими спортивними навичками. Поліпшення діяльності ЦНС впливає на можливості адаптації до складних умов та стресів, на гармонізації функціонального стану всіх органів та систем при виконанні фізичних навантажень.

Позитивний ефект аеробіки полягає в тонізації діяльності ЦНС за рахунок нервових імпульсів, які виникають під впливом м'язових скорочень і рухів у рецепторах, розміщених у м'язах, сухожилках, а також у вестибулярному апараті. Частина імпульсів досягає особливого відділу стовбура головного мозку (ретикулярної формації). Це нервове утворення у відповідь на імпульси активізує діяльність ЦНС, що виражається у підвищенні збудження її центрів: дихання, кровообігу тощо. Таким чином імпульси, які ідуть від м'язів у ЦНС, підтримують тонус нервових центрів головного мозку, нормалізують співвідношення процесів збудження та гальмування.

Встановлено, що тренування з оздоровчої аеробіки сприяє розширенню функціональних можливостей нервової системи. Так, відвідувачі занять, виконуючи вправи, спрямовані на вдосконалення сили, витривалості або швидкості, розвивають не тільки ці якості, але й різні властивості (периферичної) нервової системи: в одних збільшується сила нервових процесів, у других їхня рухливість, а у третіх змінюється співвідношення гальмування та збудження в корі головного мозку. Тобто, використовуючи різні вправи, можна цілеспрямовано впливати і на стан нервової системи, розширювати її функціональні можливості.

У результаті заняття оздоровчою аеробікою вдосконалюються всі ланки нервової системи – зір, слух, просторова орієнтація та інші. У тренуваної людини точніший окомір, вона точніше і більш економно виконує рухи, ніж ті, що не тренуються.

Існує термін «активний відпочинок». Саме фізичні вправи розглядають сучасні фізіологи як засіб активного відпочинку і відновлення тонусу нервової системи. Але позитивний вплив активного відпочинку можливий лише при правильному підборі фізичних вправ. До них відносяться:

- циклічні вправи в повільному і середньому темпі;
- вправи, які залучають до роботи м'язи плечового поясу;
- вправи, пов'язані з помірним подразненням вестибулярного апарату;
- усі види вправ з довільним розслабленням м'язів;
- вправи, які викликають зміни гідростатичного тиску крові в судинах голови;
- різні варіанти дихальних вправ.

На силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів впливають, окрім різних фізичних вправ, усі засоби фізичної культури: дотримання гігієнічних правил і норм, оздоровчі сили природи тощо.

При виконанні фізичних вправ важливо приділяти особливу увагу методам їх розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, також одягу, взуття відвідувача та інструктора занять, інтер'єру, дизайну приміщення. Тобто всім аспектам, які дають можливість цілеспрямовано впливати на *психічно-емоційний стан* людини.

Велике значення мають позитивні емоції, що виникають у процесі занять. Емоції впливають на всю життєдіяльність організму, розвиток та формування особистості, підвищуючи активність людини, стимулюючи її енергію, силу, наполегливість. Коли дії супроводжуються почуттям бадьорості, впевненості у своїй силі – це не лише додає енергії, але й сприяє потягу до систематичних занять.

Втома, біль при великих навантаженнях або травмах, почуття страху викликають негативне ставлення до вправ аеробіки. Але якщо людина це пододала, вона отримує своєрідну винагороду – підвищену впевненість у своїх можливостях, насолоду від перемоги.

Виникаючи в півкулях головного мозку, емоції посилюють роботу м'язів, серця, легень, залоз внутрішньої секреції, у тому числі – надниркових залоз, збільшуючи кількість адреналіну в крові. Цей механізм є одним з найсильніших стимуляторів діяльності м'язів, серця, вуглеводного обміну, травлення тощо.

Заняття аеробікою також виховують характер. Вони навчають володіти своїми почуттями, переборювати сором'язливість, виявляти витримку, рішучість.

Взагалі тренування можна вважати оздоровчим, якщо воно відбувається на позитивному психічно-емоційному фоні, сприяє зняттю стресів, розслаблює психіку, викликає стан умиротворення і комфорту після заняття.

*Вплив оздоровчої аеробіки на ендокринну та імунну системи.* Активні заняття спортом, у тому числі оздоровчою аеробікою сприяють надійній роботі

**ендокринної системи**, а значить, бадьорості і здоров'ю всього організму людини.

Ендокринну систему складають залози (гіпофіз, щитовидна, паращитовидні, наднирники, підшлункова, волочкова, епіфіз, полові), які виробляють різні гормони (лептин, кортизол, адреналін, естроген, інсулін, грелін та ін.), що впливають на діяльність клітин, органів і практично на кожну функцію організму людини.

Дія аеробного тренування на ендокринну систему виражається наступним чином:

- збільшується (у невеликій мірі) вага ендокринних залоз;
- знижується реакція залоз при виконанні помірної м'язової роботи;
- зростає здатність залоз підтримувати високу функціональну активність протягом тривалого часу;
- значно мобілізуються функції залоз при максимальному навантаженні;
- змінюється чутливість тканин до гормонів, що сприяє покращенню регуляції функцій організму й обмінних процесів.

Спеціальні навантаження на витривалість: вправи класичної аеробіки, тривалий біг у повільному темпі (аеробіка на бігових доріжках), вправи з гантелями та з гумовими джгутами (силова аеробіка) тощо – стимулюють діяльність кори наднирників. Виділення кортикостероїдів (гормонів кори наднирників) посилюється лише при навантаженнях, насичених емоційними елементами. Важливо, щоб в групі тих, хто займається, було створено позитивно-емоційний фон, існували товариські стосунки.

Гормони мають важливе значення при набиранні ваги або схудненні, регуляції апетиту, швидкості обміну речовин, накопиченні жирової маси.

**Імунна система** – це складний механізм, який утворюють тканини, органи, клітини, розташованих по всьому тілу. Імунна система запобігає проникненню в організм різних вірусів, бактерій, хімічних речовин, які порушують його нормальну роботу, а також забезпечує функціонування інших систем організму.

Фізичні вправи – стимул для імунної системи. Вони покращують загальне самопочуття організму, впливають і на психічний стан людини. Фізичні вправи стимулюють імунну систему організму наступним чином:

1. Помірне фізичне навантаження призводить до реакції організму, схожою на легке запалення. Організм реагує на ці процеси мобілізацією імунної системи.

2. У результаті цієї мобілізації фагоцити та лейкоцити активізуються навіть проти деяких дегенеративних і злоякісних клітин.

3. У результаті помірного аеробного навантаження р-лімфоцити, які відповідають за виробництво антитіл, активізуються.

4. Така фізична діяльність спонукає імунні клітини звільняти певні спільні з білками речовини (цитокіни і лімфокіни), потрібні для передачі спеціальних сигналів, за допомогою яких різні відділи імунної системи краще координують свою діяльність. Це сприяє більш ефективній роботі власного захисту організму.

Також позитивно впливає на імунітет людини збалансоване харчування і загартування організму. Загартування можна починати в будь-якому віці. Особливо воно ефективне в поєднанні з фізичними вправами (наприклад, вправами аква-аеробіки тощо). Саме фізична активність, збалансоване харчування (відрегульований обмін речовин), загартування, відмова від шкідливих звичок, вчасний лікарський контроль, належний емоційний фон у єдності забезпечать максимально позитивний результат.

Окрім раніше дослідженого нами впливу на різні системи організму, заняття оздоровчою аеробікою регулюють не менш важливі інші системи.

**Система терморегуляції** під дією вправ оздоровчої аеробіки збільшує еластичність зв'язок, м'язів, підвищує рухливість суглобів, що зменшує ризик отримання травми; зменшує в'язкість крові, полегшуючи роботу серця з її просування; прискорює розпад речовин, що дозволяє звільнити велику кількість енергії, яку можна використати для м'язового скорочення; утримує стабільну температури тіла при суттєвому збільшенні швидкості виробництва тепла.

**Покривна система**, яка складається в основному зі шкіри (також із залоз зовнішньої секреції, волосся, нігтів, луски тощо), під впливом аеробних тренувань стає більш еластичною та пружною, утворюються такі речовини, як гістамін та ацетилхолін, які створюють умови для м'язової діяльності. У практиці аеробіки ефективно застосовують спеціальні вправи для м'язів та шкіри обличчя.

Суттєво впливають заняття оздоровчою аеробікою і на **лімфатичну систему**, яка складається із судин та розташованих на них лімфатичних вузлів. Пропоновані фізичні навантаження значно змінюють процеси лімфооберту, мікролімфоциркуляції і цитологічний склад центральної лімфи, а також призводять до порушення структури лімфатичних вузлів. При помірних статичних навантаженнях адаптивна функція лімфатичної системи виявляється у збільшенні швидкості лімфотоку із грудного лімфатичного протоку, кроволімфотоку в системі мікроциркуляції, в активації скорочувальної функції лімфатичних мікросудин та їх клапанів. На лімфатичну систему більше діє не

фізичне навантаження, а глибоке дихання. М'язова робота під час вправ аеробіки викликає це дихання, а воно, в свою чергу, стимулює лімфатичну систему. Саме статичні (каллонетик) та дихальні (боді флекс) вправи дають найбільший ефект для нормальної роботи лімфатичної системи.

Під впливом вправ аеробіки *система виділення, сечовидільна система* (шлунково-кишковий тракт, печінка, нирки, легені, слизові оболонки) зазнає деяких змін: активно виводяться з організму продукти метаболізму, що забезпечує стабільність внутрішнього середовища; покращується дія кліткових ферментів, відновлюється життєдіяльність клітин; посилюється кислотний стан функцій нирок, пов'язаний із змінами ниркового кровотоку та функцій нефронів тощо. Велике значення має стан м'язового тону, особливо з зростанням віку людини, коли сечовий міхур поступово стискається (атрофується); у цей час досить корисні фізичні вправи, що допомагають зберегти контроль над функціонуванням сечового міхура.

Вправи оздоровчої аеробіки підтримують на належному рівні функціонування *репродуктивної системи*. Вони стимулюють виробництво всіх життєво важливих гормонів, посилюючи при цьому статевий потяг та підвищуючи сексуальну активність; покращують кровопостачання органів малого тазу. На активність репродуктивної системи або ускладнення вже існуючого порушення негативно впливає надлишкова вага. Ожиріння призводить до аменореї або безпліддя, для боротьби з якою сьогодні розроблено багато ефективних фітнес-занять. Чинні спеціальні фізичні вправи для вагітних жінок. Таким жінкам слід поступово знижувати навантаження під час занять оздоровчою аеробікою (фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, базовий пілатес, стретчинг тощо), контролювати температуру тіла та частоту серцевих скорочень. Також для нормальної роботи цієї системи необхідно застосовувати вправи спрямовані на розвиток наступних відділів та органів: усіх відділів хребта, тазостегнової порожнини, яєчників, матки, вагіни, респіраторної системи (у першу чергу діафрагми), м'язів живота.

Взагалі вплив саме оздоровчої аеробіки на різні системи організму на сьогодні недостатньо вивчений. Кожна з систем організму реагує на фізичні навантаження по-різному. Ця реакція може бути як позитивною, так і негативною. Потрібно пам'ятати: організм людини є злагодженим механізмом і при порушенні роботи однієї із систем виникає дисфункція інших. При перенавантаженні фізичними вправами організм людини втрачає міцність імунітету та стає більш сприятливим до інфекційних захворювань. Тому дуже важливо при заняттях оздоровчою аеробікою враховувати рівень фізичного стану та підготовленості людини.

### Питання для самоконтролю

1. Визначте складові, які посприяли виникненню оздоровчої аеробіки.
2. Яку роль відігравали заняття з оздоровчої аеробіки (музичної ритміки, ритмічної гімнастики, оздоровчих видів гімнастики) на різних етапах розвитку людського суспільства?
3. Які Ви оцінюєте перспективи для розвитку оздоровчої аеробіки в Україні?
4. Охарактеризуйте педагогічні погляди вчених та науковців на розвиток оздоровчої аеробіки.
5. Дайте характеристику сучасним оздоровчим системам.
6. Розкрийте поняття фітнес та велнес.
7. Охарактеризуйте основні компоненти фітнесу.
8. Дайте визначення основних термінів та понять оздоровчої аеробіки.
9. Що є предметом вивчення оздоровчої аеробіки?
10. Розкрийте поняття тренування (оздоровче тренування).
11. Охарактеризуйте принципи оздоровчого тренування.
12. Покажіть зв'язок між дисциплінами: педагогіка та оздоровча аеробіка.
13. Яких принципів має дотримуватися викладач під час своєї практичної діяльності?
14. Яка роль оздоровчої аеробіки для здоров'я кожної людини?
15. Що таке гіподинамія?
16. Встановіть взаємозв'язок між рівнем здоров'я і способом життя людини.
17. Визначте вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.
18. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на с-му кровообігу й респіраторну с-му.
19. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на опорно-руховий апарат, травневу с-му та обмін речовин.
20. Охарактеризуйте вплив оздоровчої аеробіки на нервову с-му і психічно-емоційну сферу.

### Бібліографічний список

#### *Основна використана література:*

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.



2. Горбанева Е. П. Физиологический анализ эффектов индивидуального дифференцированных занятий аэробикой : дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2003. – 167 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
5. Евсеев Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Евсеев. – [3-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 304 с. – (Учебники. Учебные пособия).
6. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес – программ для женщин 30-50 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Янина Владимировна Жигалова. – М., 2003. – 166 с.
7. Иваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Иваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
8. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.
9. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
11. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
12. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
13. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
14. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
15. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.

16. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

17. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

18. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.

19. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

20. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Евгения Юрьевна Скачкова. – СПб., 2002. – 181 с.

21. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

22. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

23. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.

24. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. реком. / упоряд. С. С. Просвірніна, П. М. Мішньова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 15 с.

25. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

26. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

27. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вероника Анатольевна Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

*Рекомендована література:*

1. Білокопитова Ж. А. Гімнастика : краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.

2. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.

3. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.

4. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

5. Гужова Т. И. Физиологическая характеристика вегетативных и соматических функций у лиц, занимающихся ритмической гимнастикой : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Гужова Татьяна Ивановна. – Тверь, 2005. – 121 с.

6. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.

7. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

8. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.

9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

10. Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л. В. Коник, М. В. Ісаєва, В. Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.

11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер ; пер. с англ. С. В. Шенкмана, В. С. Шенкмана, В. Н. Фоминых. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

12. Максимов Н. Н. Особенности состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем у занимающихся фитнесом : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.51 / Максимов Николай Николаевич. – С-Пб., 2003. – 152 с.

13. Никифорова С. А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Никифорова Светлана Александровна. – Челябинск, 2008. – 204 с.

14. Пастухова Е. Велнес : высокие технологии на службе красоты и здоровья / Евгения Пастухова // Коммерсант. – С-Пб., 2009. – 30 апреля, №78.

15. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

### **Теми рефератів**

1. Аеробіка: історія становлення та основні етапи розвитку.
2. Перспективи розвитку аеробіки.
3. Значення оздоровчої аеробіки для здоров'я кожної людини.
4. Співвідношення принципів оздоровчого тренування із загальними принципами фізичного виховання.
5. Анатомо-фізіологічні основи занять оздоровчої аеробіки.
6. Вплив аеробіки на організм людини.
7. Аеробіка у фізичному вихованні школяра.
8. Місце аеробіки в системі оздоровчої фізичної культури.

### **Творчі завдання**

#### **(для самостійної та індивідуальної роботи)**

1. Наведіть факти дійсності, які б могли підтвердити на користь або шкідливість аеробіки, фітнесу, велнесу.

2. Спробуйте навести якомога більше прикладів різних контекстів (побутових або наукових), у яких може вживатися поняття «фітнес».

3. Визначте основні поняття тем курсу навчання з оздоровчої аеробіки та випишіть їх пояснення у термінологічний словник.

4. Дайте оцінку ефективності діяльності різних громадських, комерційних організацій в оздоровленні населення у вашому регіоні (шляхом опитування тих, хто займається).

5. Відвідайте заняття з аеробіки і дайте оцінку реалізації методичних принципів викладачем.

6. Дайте оцінку способів доведення завдань до тих, хто займається, на відвіданих Вами заняттях.

7. Запишіть кілька оздоровчих завдань і запропонуйте їх тим, хто займається.

8. Проаналізуйте, чи було на відвіданих Вами уроках створено сприятливі умови для формування в тих, хто займається, потреби й уміння регулярно займатися фізичними вправами.

9. Складіть список рекомендованої літератури для вивчення курсу «Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення».

10. На основі вивчення спеціальної літератури сформууйте завдання та залікові питання, які Ви хотіли б застосовувати в навчанні оздоровчою аеробікою.

### Тестові завдання

I. Яке походження мають заняття фізичними вправами?

1. Давньоримське
2. Давньогрецьке
3. Візантійське
4. Країн далекого сходу (Індія, Китай)

II. Як у Греції називали гімнастику танцювального напрямку?

1. Палестрика
2. Терпсіхорстика
3. Орхестрика
4. Ритміка

III. У якій країні зародилася сокольська гімнастика?

1. Франції
2. Чехії
3. Швеції
4. Радянському Союзу

IV. Яка американська танцівниця створила танцювальну гімнастику та працювала на теренах Радянського Союзу?

1. Айседора Дункан
2. Моніка Бекман
3. Джекі Соренсен
4. Мішель Шарель

V. У якому році професор Жак Далькроз відкрив першу школу музичного ритму?

1. 1900 р.
2. 1905 р.
3. 1910 р.
4. 1915 р.

VI. Хто із перерахованих діячів є засновником поняття «аеробіка»?

1. Франсуа Дельсарт
2. Жак Далькроз
3. Жорж Демені
4. Кеннет Купер

VII. Чиї відеокасети з уроками аеробіки першими з'явилися в нашій країні?

1. Кеннета Купера
2. Сінді Ромм
3. Сінді Кроуфорд
4. Джейн Фонди

VIII. Яка федерація була засновником (у всьому світі) нового виду спорту – «спортивна аеробіка»?

1. FIG
2. FISAF
3. ANAK
4. SUDZUKI

IX. Коли і де було створено перші програми фітнесу?

1. Під час другої світової війни в США
2. У 60-х роках в Америці
3. На території СРСР у 70-х роках
4. У Європі близько 30-ти років тому

X. Де і коли зародилося поняття «велнес»?

1. Під час другої світової війни в Німеччині
2. У 50 - 60-их роках в Америці
3. На території СРСР в 70-х роках
4. У США близько 30-ти років тому

XI. Які вправи виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи?

1. Циклічні
2. Анаеробні
3. Аеробні
4. Силові

XII. Дайте визначення поняттю «аеробіка»:

1. Вправи, які виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку

2. Здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус

3. Виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід

4. Фізичне навантаження на організм

XIII. Що є одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я?

1. Оздоровче тренування

2. Фізичне тренування

3. Атлетичне тренування

4. Розминка

XIV. На яких закономірностях не базується оздоровче тренування?

1. Соціальних

2. Психологічних

3. Педагогічних (дидактичних)

4. Біологічних

XV. Який з нижче перелічених принципів оздоровчого тренування є спеціальним, а не методичним (педагогічним)?

1. Принцип свідомості і активності

2. Принцип доступності і індивідуалізації

3. Принцип повторюваності і систематичності

4. Принцип краси та естетичної доцільності

XVI. Який принцип допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, що вивчаються?

1. Принцип свідомості і активності

2. Принцип наочності

3. Принцип доступності і індивідуалізації

4. Принцип повторюваності і систематичності

XVII. Який спеціальний принцип допомагає підтримувати у тих, хто займається, інтерес до занять оздоровчою фізичною культурою?

1. Принцип статевих відмінностей

2. Принцип прогресування

3. Принцип особистісного підходу

4. Принцип різноманітності

XVIII. Який результат дає перерва в оздоровчих тренуваннях?

1. Вдосконалюються набуті навички

2. З'являються сили для продовження тренувань
3. Підвищується працездатність
4. Втрачаються набуті навички та знижується працездатність

XIX. Рухова активність – це ...

1. Важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність
2. Зв'язок і взаємодія психічних та фізичних сил людини
3. Передача знань, умінь та навичок від викладача до учня
4. Спосіб донесення рухової інформації до учня

XX. Визначте, на яку з систем організму вправи аеробіки впливають найменше

1. Імунну
2. Кровообігу
3. Лімфатичну
4. Травну
5. Респіраторну

Питання	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Відповідь	2	3	2	1	3	4	4	1	1	2

Питання	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
Відповідь	3	3	1	1	4	2	4	4	1	3

За кожную правильну відповідь нарахуйте собі 1 бал. Одержану суму розділіть на 2. Це і буде Ваша оцінка.

Шкала оцінювання:

9 - 10 бали – відмінно;

7 - 8,5 бали – добре;

5 - 6,5 бали – задовільно, з повторенням вивченого матеріалу;

3 - 4,5 бали – незадовільно, з повторним складанням тестових завдань;

0 - 2,5 бали – незадовільно, з повторним вивченням розділу.



## РОЗДІЛ II

### КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРЯМКІВ АЕРОБІКИ ТА ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

#### 2.1. 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 (рис. 2.1.).

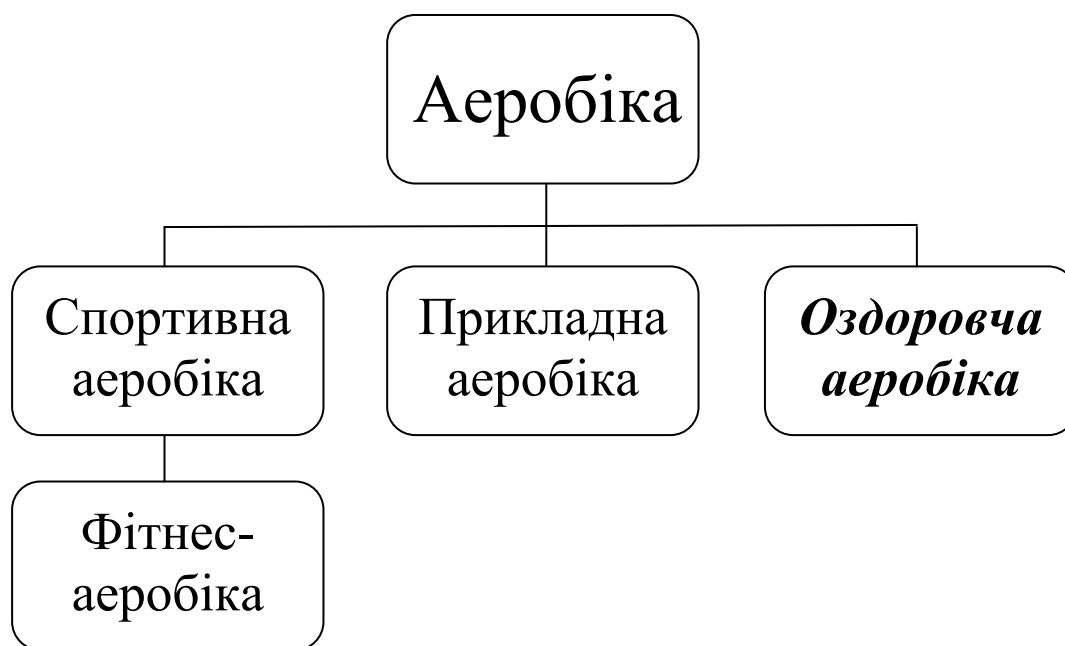


Рис 2.1. Класифікація напрямків аеробіки

**2.1.1. 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.

## 2.1. Класифікація і характеристика напрямків аеробіки

---

**Спортивна аеробіка** – «високо ударна» аеробіка, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

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).

**2.1.2. 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.

**2.1.3. Прикладна аеробіка** була створена на основі оздоровчої аеробіки; її популярність зростає з кожним днем, отже, є поле для більш детальних

наукових досліджень. Застосовують прикладну аеробіку як базове тренування майже для всіх видів спорту, широко використовують у показових виступах та шоу-програмах (рис. 2.2.).

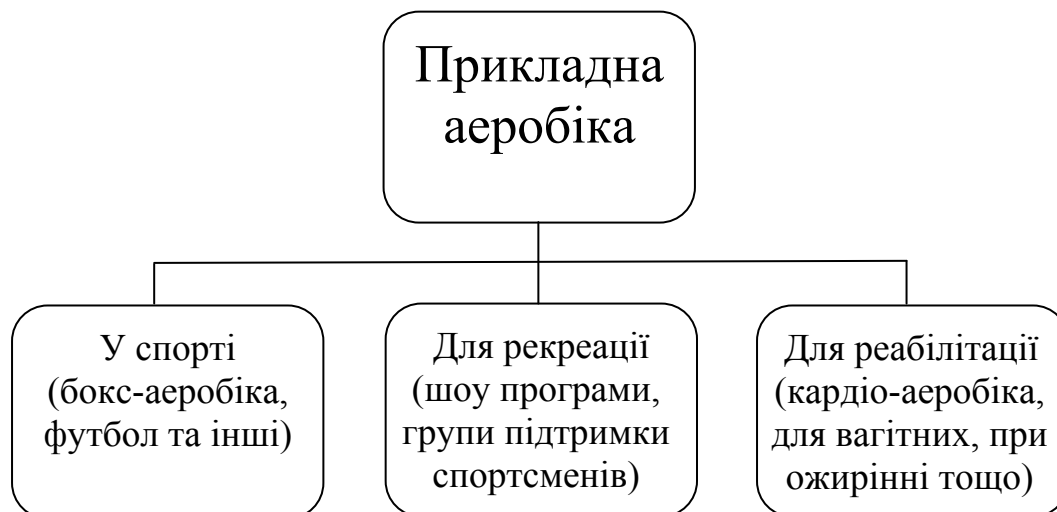


Рис. 2.2. Класифікація напрямків прикладної аеробіки

**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.

#### 2.1.4. Оздоровча аеробіка

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

1. Лікувально-реабілітаційний.
2. Адаптивний.
3. Рекреативний.
4. Кондиційно-профілактичний.

## 2.1. Класифікація і характеристика напрямків аеробіки

---

Оздоровча аеробіка знайшла своє застосування в кондиційно-профілактичному напрямку ОФК, хоча може використовуватися як один із засобів адаптивного та рекреативного напрямків.

На думку багатьох спеціалістів [1; 5; 8; 10; 14; 22], оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі ОФК, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіо-респіраторної та м'язової систем.

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.

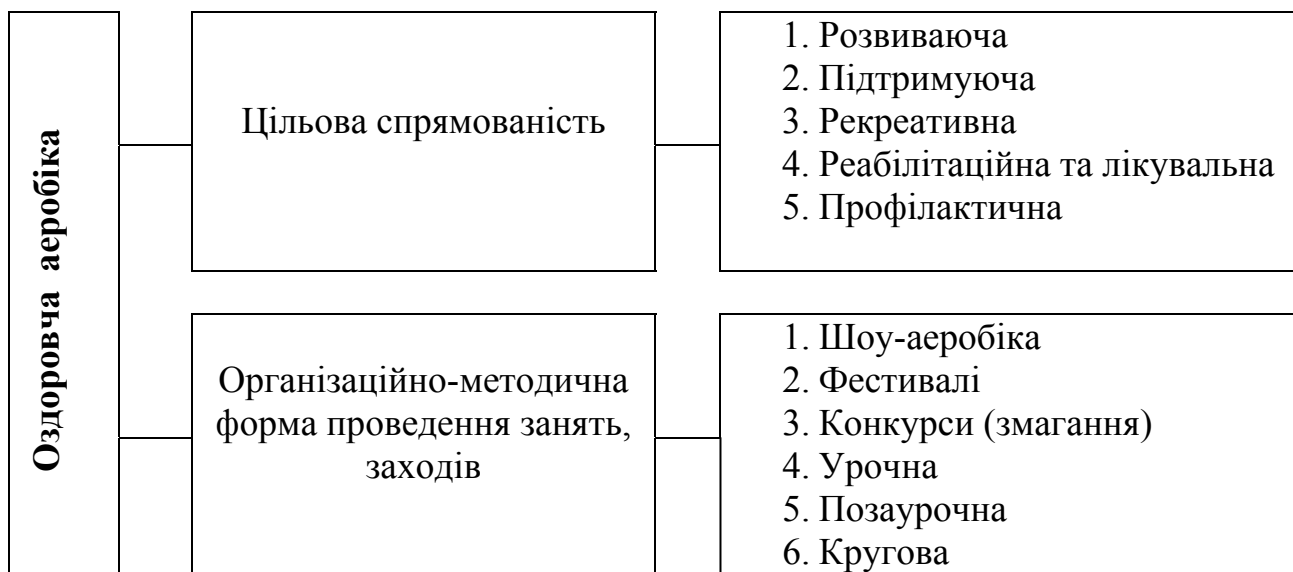
Основний зміст оздоровчої аеробіки складають *загальнорозвивальні вправи* – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується 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;

- віковий склад;
- статевий склад;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічна забезпеченість.



## 2.1. Класифікація і характеристика напрямків аеробіки

<b>Оздоровча аеробіка</b>	Зміст засобів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класична (базова)</li> <li>2. Танцювальна</li> <li>3. З елементами бойових видів спорту та протиборств</li> <li>4. З елементами йоги, ушу та іншими напрямками</li> <li>5. Комплексна</li> </ol>
	Функціональна спрямованість, у тому числі за фізичними якостями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аеробна</li> <li>2. Анаеробна</li> <li>3. Силова</li> <li>4. Комплексна</li> </ol>
	Ступінь навантаження	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Низький</li> <li>2. Середній</li> <li>3. Високий</li> <li>4. Комплексний</li> </ol>
	Анатомічна ознака	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для рук і плечового поясу</li> <li>2. Для ніг і тазового поясу</li> <li>3. Для тулуба</li> <li>4. Для всього тіла</li> </ol>
	Віковий склад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дитяча</li> <li>2. Підліткова</li> <li>3. Для людей середнього та похилого віку</li> <li>4. Комбінована</li> </ol>
	Статевий склад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чоловіча</li> <li>2. Жіноча</li> <li>3. Змішана</li> </ol>

Оздоровча аеробіка	Рівень підготовленості	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Початковий</li> <li>2. Середній</li> <li>3. Високий</li> <li>4. За спеціалізацією</li> </ol>
	Місце (середовище) проведення занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У спортивній залі</li> <li>2. На свіжому повітрі</li> <li>3. У воді (аква-аеробіка)</li> <li>4. Комплексна</li> </ol>
	Кількісний склад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Групові заняття</li> <li>2. Індивідуальні (без інструктора)</li> <li>3. Персональні (з інструктором)</li> </ol>
	Біомеханічний признак (взаємодія з опорою)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. З опорною фазою</li> <li>2. Без опорної фази</li> <li>3. Змішана</li> </ol>
	Технічна забезпеченість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Без предметів, знарядь та спеціальних обладнань</li> <li>2. З предметами: з гантелями, з штангою, еспандером, скакалкою та ін.</li> <li>3. На предметах (снарядах): на степ-платформі, на слайді, на велосипеді та ін.</li> <li>4. Комплектація різноманітного інвентарю та обладнання</li> </ol>

Рис. 2.3. Класифікація основних напрямків оздоровчої аеробіки

Такі фахівці, як **Н. В. Казакевич** [13], **Л. І. Погасій** [29] переконані, що велику кількість різновидів оздоровчої аеробіки можна об'єднати в чотири основні напрямки:

## 2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

---

1. Гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка тощо).
2. Танцювальної спрямованості (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо).
3. Циклічного характеру (сайкл).
4. Напрямок «схід-захід», що поєднує європейську і східну культури в галузі фітнесу

Кожний із представлених напрямків аеробіки має широку 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.

### 2.2. 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 уможлиблює 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 (табл. 2.1.).



Таблиця 2.1.

**Напрямки та види оздоровчої аеробіки**

Напрямок оздоровчої аеробіки	Вид оздоровчої аеробіки
Класична аеробіка (базова)	Super low impact, non impact («безударна»)
	Low impact («низько ударна»)
	High impact («високо ударна»)
	High/low impact (комбінована)
Танцювальна аеробіка	Фанк, хіп-хоп
	Латина, сальса
	Сіті-джем, стріт джем
	Бейлі денс, орієнтал
	Джаз модерн
	Афро-джаз
	Боді балет
	Танго
	Рок-н-рол
Силова аеробіка	Скульптура тіла, шейпінг
	Каллонетик(а)
	Терра-аеробіка
	Боді памп (боді бар, флексі бар)
	Боді блейд
	Шейпінг-тренінг
	Інтервальне тренування
	Боді контрол
	Слім-джим (бодістайлінг, бодіформінг)
	Боді денс
	Ловер боді
	Аппер боді
	Фіт прес
Хелсі бек	

## 2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

Аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю (специфічний напрямок)	Стретчинг
	Пілатес
	Йога
	Тайчі
Аеробіка з елементами бойових мистецтв	А-бокс
	Тай-бо
	Кі-бо
	Аеробоксінг
	Каратробіка
	Бодікомбат
Аеробіка у водному середовищі	Аква-аеробіка, гідро-аеробіка
	Аква-гімнастика
	Аква-стретчинг
	Аква-боксінг
	Аква-джогінг
	Аква-білдинг
Аеробіка з використанням різного знаряддя	Степ
	Фітбол
	Слайд
	Собкор
	Кенгуру-аеробіка (ХО-Lopers)
	Босу
Циклічні види аеробіки	Сайкл (спінінг)
	Аеробіка з скакалкою
	Кросробіка

Розглянемо основні найбільш використовувані напрямки та види оздоровчої аеробіки.

**2.2.1. 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 загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації.

Основне призначення цього виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи.

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 (додаток 1).

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).

**2.2.2. 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-джерм, стріт-джерм* – 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.

## 2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

---

*Афро-джаз, афро-аеробіка* – клас танцювальної аеробіки з елементами народних африканських танців.

*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.

**2.2.3. 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 (додаток 6).

*Терра аеробіка (террааеробіка)* – 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 (додаток 8).

Існують різновиди програм з використанням різної модифікації штанги: *боді бар* – із застосуванням штанги помірної ваги у вигляді гімнастичної палиці; *флексі бар* – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів.

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

*Боді блейд* – новий вид силовій 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 силовій аеробіки виділяють окремі програми, які зазвичай виступають цілісним складником шейпінг-тренування: *ловер боді* (спрямоване на розвиток нижньої частини тіла), *аппер 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.

**2.2.4. Аеробіка психічно-регулювальної 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 (додаток 10).

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);
- в основній частині заняття силовій спрямованості;

## 2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

---

- у заключній частині заняття (активний та пасивний 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.

### 2.2.5. 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.

*Бодікомбат* – ефективний засіб тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програму занять розроблено на основі найефективніших

технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та таеквандо (додаток 13).

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.

#### **2.2.6. 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 швидко-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 (додаток 14).

### 2.2.7. Аеробіка з використанням різного знаряддя

Аеробіка з використанням різного знаряддя присутня в силовому та циклічному напрямках аеробіки. Але відмінність цього напрямку полягає в тому, що людина взаємодіє безпосередньо з опорою на предмет і вправи виконує ациклічно.

Спеціальне знаряддя урізноманітнює проведення занять.

**Степ** – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 - 15 - 20 - 25 см). Висота платформи залежить від вибору інтенсивності заняття, що, в свою чергу, дозволяє відвідувачам з різною фізичною підготовкою одночасно займатися степ-аеробікою.

Цей вид аеробіки відзначається збалансованим, помірно ударним, але високо інтенсивним навантаженням, що дозволяє досягти гарної фізичної форми без сильної ударної дії на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка відмінно розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіо-респіраторну систему.

В основі степ-аеробіки лежить, переважно, хореографія класичної (базової) аеробіки, однак це не виключає можливості застосування деякої танцювальної стилізації рухів, елементів силових аеробіки та поєднання з іншими комбінованими видами (додаток 15).

**Фітбол** (*резист-а-бол, бодібол*) – клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів діаметром 45 - 95 см, здатних витримувати вагу до 300 кг.

Заняття фітбол-аеробіки дозволяють здобути гарну фізичну форму, покращити самопочуття при дисфункціях хребта, при варикозному розширенні вен, покращити роботу серцево-судинної системи та вегето-судинної системи, сприяють розвитку рівноваги, координації, гнучкості, укріпленню м'язів усього тіла, особливо спини і сідниць.

Зміст програми фітбол-аеробіки будується за принципами класичної та силових аеробіки. Вправи виконуються по-різному: у русі, тримаючи м'яч у руках; сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла; у партері при постійному контакті з м'ячем.

Ці заняття широко використовують у програмі прикладної аеробіки, наприклад, для розвитку вестибулярного апарату спортсменів різних видів спорту (велосипедистів, парашутистів), для лікування людей із захворюваннями хребта, опорно-рухового апарату тощо. Фітбол рекомендований для занять вагітним жінкам (з помірною інтенсивністю) (додаток 16).



**Слайд** – один із видів оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття (шкарпеток). Заняття слайд-аеробіки проводять за двома напрямками: атлетичний, який орієнтований на спорт-тренування, та ритмічний, спрямований на виконання комбінації з танцювальною стилізацією рухів.

Вправи виконуються з імітуванням рухів на ковзанах, лижах або роликах. Основним типом цих рухів є переміщення тіла за рахунок ковзання вперед, назад та боком (у ліву та в праву сторону).

Ці заняття – ефективний засіб покращення роботи серцево-судинної системи, розвитку витривалості, спритності, рівноваги і координації рухів, а також зміцнення м'язів ніг, особливо привідних та відвідних (внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна).

**Собкор** (*кор-аеробіка, кор борд*) – вид оздоровчої аеробіки із застосуванням пластикової платформи (дошки), яка балансує у всі боки та обертається довкола своєї осі. Цей вид аеробіки розвиває відчуття рівноваги й координації, сприяє розвитку та укріпленню різних за величиною груп м'язів тулуба, особливо ніг.

**Кенгуру-аеробіка** (*кенгуробіка, кенгу-джампс*) – вид оздоровчої аеробіки із використанням спеціального взуття на пружинах (ХО-Lopers). Заняття з таким пристроєм знижує ударність на суглоби за рахунок амортизації. Ці заняття є високо інтенсивними за рахунок підвищеної тонізації всього тулуба, особливо ніг. Кенгуру-аеробіка розвиває координацію, спритність, відчуття рівноваги, вносить елементи гри та розваги.

**Босу** – новий вид оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального пристрою – напівсфери, яка має стійку, плоску, круглої форми опору та випуклу силіконову поверхню. Вправи ідентичні до тих, що застосовують у степ-аеробіці та собкорі, але мають свою специфіку, пов'язану з нестійкою поверхнею предмета (балансу). Заняття на босі – нестандартний засіб тренування, що добре розвиває витривалість та спритність, покращує відчуття рівноваги, зміцнює м'язи нижніх кінцівок.

### **2.2.8. Циклічна аеробіка**

**Циклічна аеробіка** включає такі види, як сайкл, кенгуру-аеробіка, аеробіка зі скакалкою, кросробіка. Цикл передбачає повторення рухів. Цей напрямок оздоровчої аеробіки виступає як початковий, навіть класичний засіб тренування ще з часів досліджень **Кенета Купера**.

## 2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки

---

При проведенні циклічних видів аеробіки велике значення має робота інструктора, його емоційність, голос, команди – адже саме він налаштовує тих, хто займається, на заняття та виконання фізичних вправ.

На практиці в циклічних видах аеробіки застосовують енергійну музику та відеоролики із зображенням бігу лісовим масивом, біля водоймища тощо.

*Сайкл (сайклінг, спінінг, RPM)* – вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері.

Вправи виконують в основному сидячи на велосипеді, крутячи педалі, окрім розминки та частково заминки.

Сайкл-аеробіка добре розвиває кардіо-респіраторну систему, зміцнює м'язи ніг, але ті, хто займається цим видом аеробного тренування, повинні володіти високою фізичною підготовкою (додаток 17).

*Аеробіка зі скакалкою* – високо-інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру; сприяє розвитку координації рухів, покращує стан серцево-судинної та дихальної системи.

*Кросробіка* – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках. Залежно від фізичної підготовленості тих, хто займається, індивідуально підбирають програму занять, яку програмують у пам'ять комп'ютера кардіо-тренажера.

*Аеробіка* – відносно новий напрямок оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Незважаючи на здобуті знання та досвід у цій сфері діяльності, спеціалісти мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки, а саме: вдосконалення методики організації та проведення занять.

На сьогодні найбільший внесок у дослідженні ефективності та популярності оздоровчої аеробіки зробили американські і європейські науковці, певні здобутки мають і російські спеціалісти. Для покращення цієї оздоровчої системи в нашій країні слід проаналізувати весь передовий світовий досвід, розробки вітчизняних фахівців та, найголовніше, – реалізувати набуті знання в практичній діяльності, тобто покращити освіту майбутніх спеціалістів і створити якісні умови для розвитку фітнес індустрії в Україні в цілому.

### Питання для самоконтролю

1. Яке значення має оздоровча аеробіка як засіб та метод фізичного виховання?
2. Яка основна мета та призначення занять з оздоровчої аеробіки?
3. Назвіть основні терміни, що застосовуються в оздоровчій аеробіці.
4. Які Ви знаєте напрямки занять з аеробіки?

5. Перелічіть та розкрийте основний зміст напрямків оздоровчої аеробіки.
6. Визначте відмінності між спортивною аеробікою (аеробною гімнастикою) та оздоровчою.
7. Визначте відмінності між прикладною аеробікою та оздоровчою.
8. Які види танцювальної аеробіки Ви знаєте?
9. Опишіть стилі танцювальної аеробіки.
10. Розкрийте особливості оздоровчої аеробіки.
11. Визначте місце оздоровчої аеробіки поміж інших видів фізкультурно-спортивної діяльності.
12. Розкажіть класифікацію видів оздоровчої аеробіки.
13. Охарактеризуйте види аеробної спрямованості.
14. Охарактеризуйте види силової спрямованості.
15. Охарактеризуйте види психічно-регулюючої спрямованості.
16. Що є спільним та відмінним між аеробікою та ритмічною гімнастикою?
17. Визначте відмінності між класичною аеробікою та шейпінгом.
18. Враховуючи індивідуально-диференційований підхід, визначте загальні вимоги щодо підбору того чи того комплексу вправ на занятті.
19. Які Ви знаєте особливості застосування засобів аеробіки в різних частинах, блоках заняття?
20. Проаналізуйте місце оздоровчої аеробіки у програмі навчання фізичної культури в дошкільних, середніх і вищих навчальних закладах.

### **Бібліографічний список**

#### *Основна використана література:*

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
3. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ...

канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.

6. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.

7. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

8. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

9. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.

10. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

11. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

12. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.

13. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

14. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.

*Рекомендована література:*

1. Горцев Г. Ничего лишнего : аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 256 с.

2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна. – К., 2001. – 210 с.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие / В. Ю. Давыдов,

А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Журавин М. Л. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 2-е изд., стереотипное. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

5. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.

6. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188-192.

7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : «Феникс», 2002. – 384 с.

8. Назаренко Л. Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, Н. В. Глушина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 15-17.

9. Рябцова О. К. Виды и разновидности оздоровительной аэробики / О. К. Рябцов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 301-302.

10. Яружный Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружный // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы международной научно-методической конференции, 10-11 апреля 2008 г. – Минск, 2008. – С. 427-430.

### **Теми рефератів**

1. Аеробічна гімнастика – перспективний вид спорту.
2. Особливості застосування прикладної аеробіки.
3. Особливості застосування корегуючої оздоровчої аеробіки при порушеннях постави.
4. Застосування новітніх технологій у процесі оздоровчих занять.
5. Технічні характеристики тренажерів та обладнання, особливості їх застосування у процесі реалізації фітнес програм.
6. Силова аеробіка – раціональний спосіб корекції фігури.

7. Аеробіка у водному середовищі.
8. Застосування східних систем (йога, тайчі) у процесі занять з оздоровчої аеробіки.

### **Творчі завдання (для самостійної та індивідуальної роботи)**

1. Складіть комплекс вправ для підготовчої частини заняття з оздоровчої аеробіки для вікової групи 16 - 18 років.
2. Складіть комплекс вправ для кардіо-аеробної фази заняття з оздоровчої аеробіки для вікової групи 30 - 35 років.
3. Складіть комплекс вправ для заключної частини заняття з оздоровчої аеробіки для вікової групи 50 - 55 років.
4. Складіть комплекси вправ для вдосконалення активної та пасивної гнучкості.
5. Складіть комплекси вправ для вдосконалення силової витривалості.
6. Визначте, які способи виконання вправ оздоровчої аеробіки, що застосовувалися Вами, були більш ефективними.
7. Шляхом опитування відвідувачів занять визначте їхнє вміння самостійно займатися фізичними вправами.
8. На основі проведених Вами занять дайте оцінку ефективності різних вправ аеробіки.
9. Зробіть хронометраж 2 - 3 занять та дайте їм оцінку щільності.
10. Проаналізуйте програму з оздоровчої аеробіки, за якою Ви навчаєтесь (навчалися). Оцініть її з позиції різноманітності, актуальності, відповідності рівню знань, практичних умінь тих, хто навчається тощо.

### **Тестові завдання**

I. Під керівництвом якої федерації в Україні проводяться змагання зі спортивної аеробіки?

1. ФІЖ (FIG)
2. ФУСАФ (FUSAF)
3. АНАК (ANAK)
4. СУДЗУКІ (SUZUKI)

II. Під егідою якої федерації в Україні проводяться змагання з фітнес-аеробіки?

1. ФІЖ (FIG)
2. ФУСАФ (FUSAF)
3. АНАК (ANAK)
4. СУДЗУКІ (SUZUKI)

III. Якої номінації не існує у змаганнях з фітнес-аеробіки?

1. Фітнес-аеробіка (базова)
2. Класична аеробіка
3. Степ-аеробіка
4. Фанк (хіп-хоп) аеробіка

IV. Де не знаходить своє застосування прикладна аеробіка?

1. Для рекреації
2. Для реабілітації
3. В активному відпочинку
4. В спортивній практиці

V. Якого напрямку не існує в практиці оздоровчої фізичної культури?

1. Креативного
2. Кондинційно-профілактичного
3. Лукувальньо-реабілітаційного
4. Адаптивного

VI. Який зміст Ви вкладаєте в поняття «класична аеробіка»?

1. «Високо ударна» аеробіка, побудована на елементах базової аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності

2. Це загальне поняття всього сучасного світу, що визначається руховою активністю оздоровчої спрямованості та включає більше двохсот різних видів аеробіки

3. Напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації

4. Напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків

VII. Яке тренування належить до організаційно-методичної форми проведення занять?

1. Профілактичне
2. Кругове

3. Силове
4. Групове

VIII. Протягом якого блоку заняття підтримується на певному рівні робота кардіо-респіраторної та м'язової систем?

1. Попереднього стретчингу
2. Силового
3. Аеробної вершини
4. Другої заминки

IX. Якого кількісного складу не існує для занять оздоровчою аеробікою?

1. Групових
2. Парних
3. Індивідуальних
4. Персональних

X. До якого напрямку оздоровчої аеробіки відносять заняття боді балетом?

1. Силовій аеробіки
2. Аеробіки психічно-регулюючого напрямлення
3. Аеробіки з елементами бойових мистецтв
4. Танцювальної аеробіки

XI. До якого напрямку оздоровчої аеробіки відноситься вид хелсі бек?

1. Силова аеробіка
2. Аеробіка психічно-регулюючого напрямлення
3. Аеробіка з елементами бойових мистецтв
4. Танцювальна аеробіка

XII. Який з нижче перелічених видів занять не відноситься до силовій аеробіки?

1. Боді денс
2. Терра-аеробіка
3. Скульптура тіла
4. Стретчинг

XIII. Який з нижче перелічених видів занять не відноситься до танцювальної аеробіки?

1. Сіті-джем
2. Джаз модерн
3. Боді денс



4. Боді балет

XIV. Які вправи краще застосовувати в силовому блоці заняття для початківця?

1. Варіації однієї вправи на одну м'язову групу
2. Одну вправу на різні (основні) групи м'язів
3. Декілька вправ на різні (основні) групи м'язів
4. Велику кількість повторів однієї вправи

XV. Визначте, коли силова робота на заняттях оздоровчою аеробікою є більш ефективною:

1. Одразу після розминки
2. Після першої заминки
3. Після другої заминки (заключного стретчингу)
4. Одразу після аеробної частини

XVI. Шейпінг-модель – це ...

1. Дівчина, яка займається шейпінгом
2. Параметри тілобудови за об'єктивними критеріями
3. Моделювання вправ аеробного характеру
4. Красива фігура

XVII. Аеробіка психічно-регулюючої спрямованості призначена для ...

1. Покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури
2. Розвитку витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи
3. Розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги
4. Осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму

XVIII. Визначте позитивний ефект стретчингу:

1. Зниження можливості отримання травми
2. Покращення м'язової рівноваги (балансу) і постави
3. Покращення нейром'язової координації
4. Збільшення м'язової маси

XIX. Яке спеціальне обладнання застосовують на заняттях сайкл-аеробікою?

1. Степ-платформу
2. Полімерну дошку та спеціальне взуття
3. XO-Lopers

4. Фітбол-мяч
5. Собкор-платформу
6. Велотренажер

XX. Яке спеціальне обладнання застосовують під час занять слайд-аеробікою?

1. Степ-платформу
2. Полімерну дошку та спеціальне взуття
3. ХО-Lopers
4. Фітбол-мяч
5. Собкор-платформу
6. Велотренажер

Питання	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Відповідь	1	2	2	3	1	3	2	3	2	4

Питання	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
Відповідь	1	4	3	3	2	2	3	1	6	2

За кожен правильну відповідь нарахуйте собі 1 бал. Одержану суму розділіть на 2. Це і буде Ваша оцінка.

Шкала оцінювання:

9 - 10 бали – відмінно;

7 - 8,5 бали – добре;

5 - 6,5 бали – задовільно, з повторенням вивченого матеріалу;

3 - 4,5 бали – незадовільно, з повторним складанням тестових завдань;

0 - 2,5 бали – незадовільно, з повторним вивченням розділу.

## РОЗДІЛ III

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

#### 3.1. 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 [19; 43]:

- 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 [16; 20; 27; 32; 42], 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.

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

---

---

2. Танцювальні рухи – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору.

3. 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.

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

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

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

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

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

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

10. 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.

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

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

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

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

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

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

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

18. Силкові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

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

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

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

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

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

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

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

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

27. 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.

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

---

На сьогодні існує певний набір засобів оздоровчої аеробіки, який має єдину термінологію, що її дотримується більшість спеціалістів світу. Вона систематизована таким чином, щоб була можливість постійно укладати та урізноманітнювати різні програми оздоровчої аеробіки.

На нашу думку та за переконанням інших спеціалістів [1; 5; 16; 17; 26], класифікувати рухові дії класичної (базової) аеробіки доцільно за:

- рухами ніг (кроки);
- рухами рук;
- руховими діями, які використовують в інших видах аеробіки.

#### 3.1.1. 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 застосування 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.

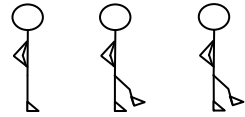
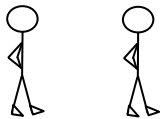
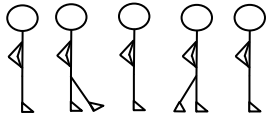
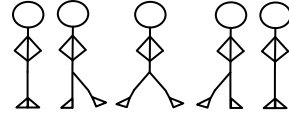
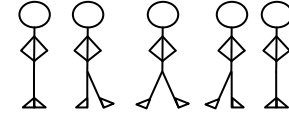
3. Рухи, основою яких є просування вперед, назад – walking, jogging, scoop.

4. Рухи зі зміною напрямку руху – в сторони (праворуч, ліворуч), по діагоналі, кутом, по квадрату – double step touch, grape wine, cha-cha-cha, chasse.

5. Рухи ніг, в основі яких лежать повороти тулуба – turn, pivot turn, rivers, jump turn.

6. 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 ніг класичної аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Кількість рахунків	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<i>Різновиди ходьби</i>				
<i>Маршові кроки</i>				
March [марш], Marching [маршінг]	Ходьба на місті (марш)	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою; 2. Змінити положення ніг.	 В. п. 1 2
Walking [вокінг]	Ходьба в русі	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Теж лівою. Виконується в різних напрямках: вперед, назад, по колу, по діагоналі	 1 2
Basic step [бейсік степ]	Базовий крок	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою назад; 4. Приставити ліву у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
V-step [ві-степ]	Нарізно	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед-в сторону; 2. Крок лівою вперед-в сторону; 3 - 4. В. п.	 В. п. 1 2 3 4
Straddle [стредл]	Нарізно в сторони	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою в сторону; 3 - 4. В. п.	 В. п. 1 2 3 4

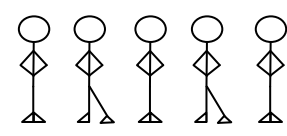
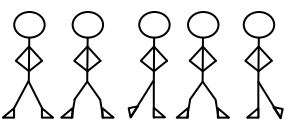
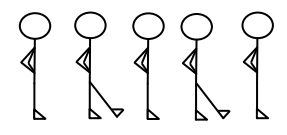
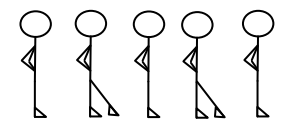
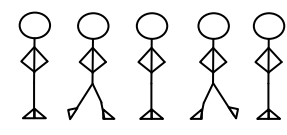
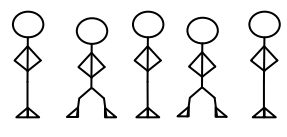


<p>Mambo [мамбо]</p>	<p>Переступання, «мамбо»</p>	<p>4</p>	<p>В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою на місці.</p>	 <p>В. п. 1 2 3 4</p>
<p>Little mambo [літл мамбо]</p>	<p>«Коротке переступання», «маленьке мамбо»</p>	<p>6</p>	<p>В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Приставити праву у в. п.; 4 - 6. Теж лівою.</p>	 <p>В. п. 1 2 3 4 5 6</p>
<p>Cross [крос]</p>	<p>Навхрест</p>	<p>4</p>	<p>В. п. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Крок лівою вперед- вправо; 3. Крок правою назад, ліву вперед на п'ятку; 4. Крок лівою назад у в. п.</p>	 <p>В. п. 1 2 3 4</p>
<p>Cross-step [крос- степ]</p>		<p>4</p>	<p>В. п. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед- вліво; 2. Крок лівою назад; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву у в. п.</p>	 <p>В. п. 1 2 3 4</p>
<p>Step- cross [степ- крос]</p>		<p>4</p>	<p>В. п. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Крок лівою вперед- вправо; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою назад у в. п.</p>	 <p>В. п. 1 2 3 4</p>
<p>Pivot turn [півот твон]</p>	<p>Поворот на опорну</p>	<p>2 - 4</p>	<p>Одноименний поворот на місці на 180° або 360°, побудований на кроках.</p>	

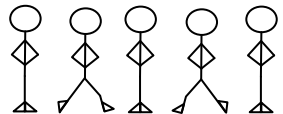
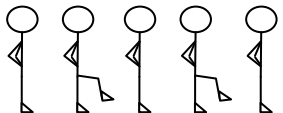
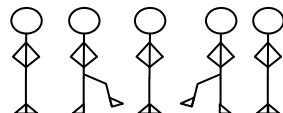
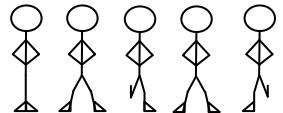
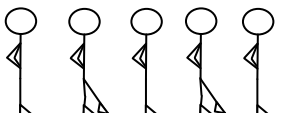
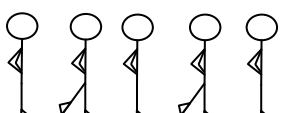
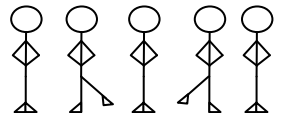
### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

	Поворот на 180°	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з півповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці.	
	Поворот на 360°	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з напівповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці; 3 - 4. Теж саме.	
Rivers [ріверс]	Різнойменний поворот	2 - 4	Різнойменний поворот.	
	На 180°	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Кроком лівої поворот на 180°; 3 - 4. Теж саме.	
	На 360°	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з напівповоротом вліво; 2. Приставити ліву; 3 - 4. Теж саме.	
Twist [твіст]	Півповорот	2	З опорою на п'яти повороти носків вправо вліво. З опорою на передню частину ступні повороти п'ят вправо вліво.	
Stomp [стопп]	Зупинка	2	Коротка зупинка будь якого кроку	-----
<i>Приставні кроки</i>				
Step [степ]	Приставний крок	4	Приставний крок	
Step touch [степ тач]		4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою в сторону; 4. Приставити праву у в. п.	

Розділ III. Структура і зміст занять оздоровчої аеробіки

Double step touch [дабл степ тач], Step line [степ лайн]	Два приставних кроки	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Open step [опен степ]	Відкритий крок	4	В. п. – широка стійка ноги нарізно 1. Напівприсід; 2. Сійка на правій, ліва в сторону на носок; 3 - 4. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Heel touch [хіл тач]	Крок п'ята	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Праву вперед на п'ятку; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Toe touch [тоу тач]	Крок носок	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Праву вперед на носок; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Slide [слайд]	«Ковзанярський крок»	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону, ліву на носок; 2. В. п.; 3 - 4. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Squat [сквот]	Напівприсід	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону у напівприсід; 2. Поштовхом правою в. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4

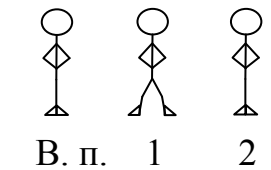
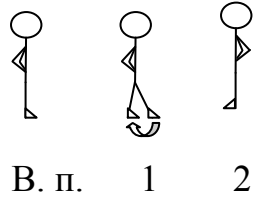
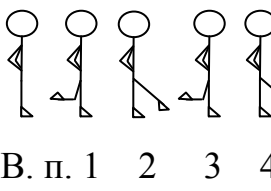
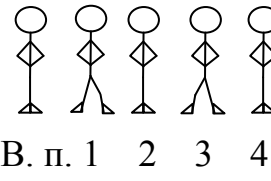
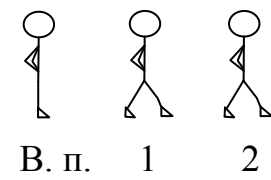
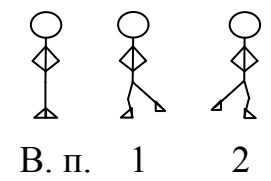
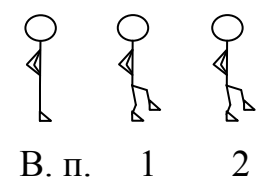
### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Lunge [ландж]	Випад	4	В. п. – о. с. 1. Випад вправо; 2. В. п.; 3 - 4. Теж вліво. Виконується також вперед, назад	 В. п. 1 2 3 4
Knee up [ні ап]	«Коліно», підйом зігнутої ноги	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Стійка на лівій, права зігнута вперед; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою. Виконується на місці та в русі	 В. п. 1 2 3 4
Lift side [ліфт сайд]	«Коліно в сторону»	4	В. п. – о. с. 1. Стійка на лівій, права зігнута в сторону; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg curl [лег кьол], Back curl [бек кьол]	Закидання гомілки	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону у напівприсід; 2. Закидання лівої гомілки; 3 - 4. Теж кроком лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Low kick [лоу кік]	Низький мах	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Мах правою вперед- донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg back [лег бек]	Мах назад	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Мах правою назад; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg side [лег сайд]	Мах в сторону	4	В. п. – о. с. 1. Мах правою в сторону; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4


<i>Комбіновані кроки</i>				
Grape wine [грейп вайн]	Кроком навхрест у сторону	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою назад навхрест; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Tar mambo [теп мамбо]	«Вальс»	6	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою вперед-вправо; 3. Крок правою назад напівповорот; 4. Крок лівою на місці; 5 - 6. В. п.	Варіація кроку мамбо в поєднанні з ходьбою в русі – див. кроки Mambo, Walking
Tar-up [теп-ап]	«Крок вгору»	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву на носок; 3. Крок лівою назад; 4. В. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick side [кік сайд]	Крок мах в сторону	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Мах лівою в сторону; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick back [кік бек]	Крок мах назад	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Мах лівою назад; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Kick knee up [кік ні ап]	«Крок коліно»	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Стька на правій ліва зігнута вперед; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick leg curl [кік лег кьол]	«Крок закидання гомілки»	4 - 8	В. п. – вузька стька ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Закидання лівої гомілки назад; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<i>Синкопівані кроки</i>				
Cha-cha-cha [ча-ча-ча]	Потрійний крок (ча-ча-ча)	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; «і». Приставити ліву; 2. Крок правою вперед.	 В. п. 1 «і» 2
Chasse [шассе]	Галоп	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; «і». Приставити ліву з підскоком; 2. Крок правою в сторону.	 В. п. 1 «і» 2
Repeater [ріпіт]	Кількість повторів	--	Повтори з однієї ноги	-----
Double [дабл]	Два повтори	--	Два повтори з однієї ноги	-----
<i>Стрибки</i>				
Jump [джамп]	Стрибок	1	Звичайний стрибок ноги разом	 В. п. 1

Jumping-jack [джампінг-джек]	Стрибок ноги нарізно, разом	2	В. п. – о. с. 1. Стрибок ноги нарізно; 2. Стрибок ноги разом.	
Jump turn [джамп-твон]	Стрибок з поворотом	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву стрибком з напівповоротом вправо (вліво) на 180°.	
Skip [скіп]	Підскок	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Зігнути праву назад; 2. Праву вперед-донизу; 3. Підскок на правій, зігнути ліву назад; 4. Ліву вперед-донизу.	
Scoop [скуп]	Стрибок на дві	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Стрибом приставити ліву; 3 - 4. Теж лівою.	
Scissors [сізорс]	«Ножиці»	2	В. п. – о. с. 1. Стрибок в стійку в лінію правою; 2. Стрибом зміна положення ніг.	
Pendulum [пенд'ю-лам]	«Маятник»	2	В. п. – о. с. 1. Підскок на лівій, праву в сторону до низу; 2. Теж на правій. Також виконується вперед-донизу, назад	
Pone [поні]	Підскоки на опорну	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Підскок на лівій, праву зігнути вперед; 2. Теж на правій.	

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

<i>Біг</i>				
Jog [джог]	Біг	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно Біг	
Jogging [джогінг]	Біг з просуванням			

#### 3.1.2. 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 (табл. 3.2.).

Класифікація рухів рук:

1. Рухи малої амплітуди – walking arms, biceps curl, hummer curl, triceps press backs, triceps kick side, pumping arms, chest press, low row (rowing arms), rolling arms, low punch (punching arms), low cross.


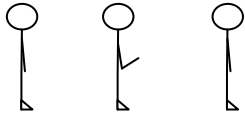
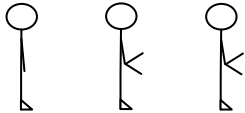
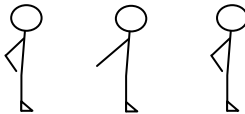


2. Рухи середньої амплітуди – upright row, triceps kick back, butterfly, side laterals (side lateral raises), clap hands, front shoulder raises (front laterals), double side out (deltoid arms), pendulum arm, swinging arms, crisscross, shoulder punch (diagonal punch), shoulder pull, L-side, semicircle arm.

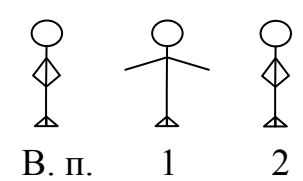
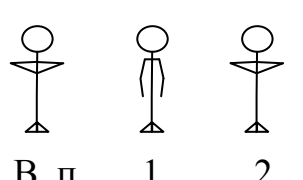
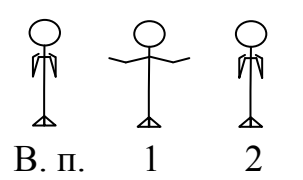
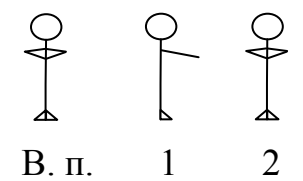
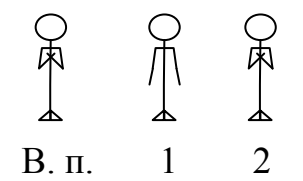
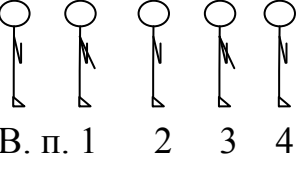
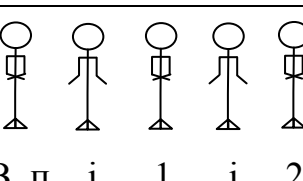
3. Рухи великої амплітуди – overhead press, L-front, slice.

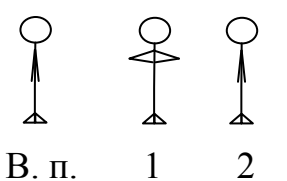
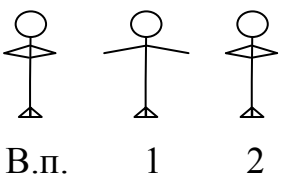
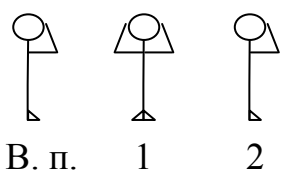
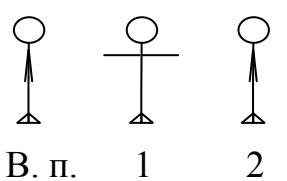
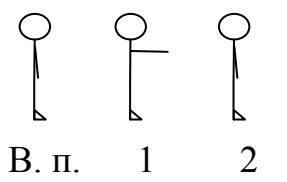
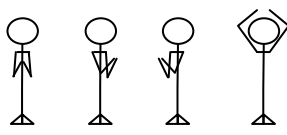
Таблиця 3.2.

**Класифікація рухів рук класичної аеробіки**

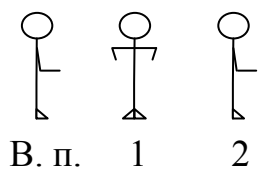
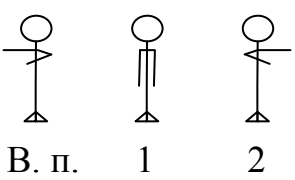
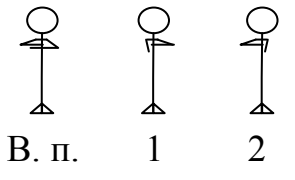
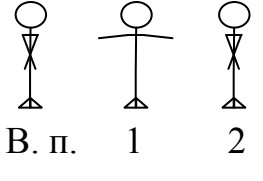
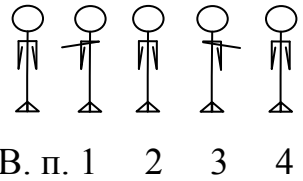
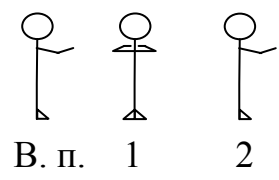
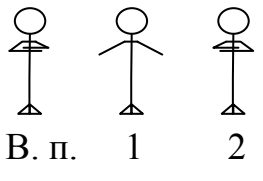
Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<b><i>Рухи малої амплітуди</i></b>			
Walking arms [велкін амс]	Зігнуті вперед, назад	Звичайні рухи руками при ходьбі, зігнуті вперед, назад	
Biceps curl [біцепс кьол]	Скорочення біцепсу	В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори 1. Передпліччя вперед; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Hummer curl [хаммер кьол]	Згинання «молотком»	В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори 1 - 2. Поперемінне згинання, розгинання рук попереду (неповне).	 В. п. 1 2
Triceps press backs [тріцепс прес бекс]	Скорочення тріцепсу позаду	В. п. – зігнуті руки назад 1. Руки назад; 2. В. п.	 В. п. 1 2

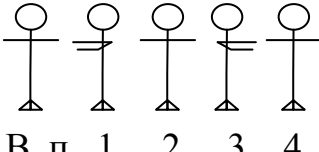
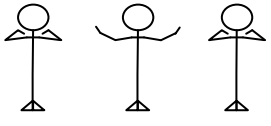

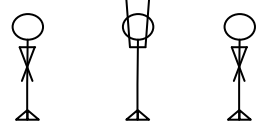
### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Triceps kick side [трицепс кік сайд]	Від поясу донизу	В. п. – руки на поясі 1. Руки в сторони-донизу; 2. В. п.	 В. п.      1      2
Pumping arms [пампінг амс]	«Покачування руками»	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки донизу; 2. В. п.	 В. п.      1      2
Chest press [чест прес]	«Давити грудну клітку»	В. п. – руки до плечей 1. Руки в сторони (неповне розгинання); 2. Зігнути у в. п.	 В. п.      1      2
Low row [лов ров], Rowing arms [ровін амс]	«Низька гребля»	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки вперед; 2. В. п.	 В. п.      1      2
Rolling arms [ролін амс]	Навхрест вниз-в сторони	В. п. – передпліччя зхресно перед грудьми 1. Руки в сторони донизу; 2. В. п.	 В. п.      1      2
Low punch [лов панч], Punching arms [панчінг амс]	Низький бокс	В. п. – зігнуті руки вперед 1. Удар (поштовх) правою вперед-донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1      2      3      4
Low cross [лов крос]	Низький перехрестний	В. п. – передпліччя зхресно вперед 1 - 2. Зхресні рухи руками.	 В. п.    і      1      і      2

<i>Рухи середньої амплітуди</i>			
Upright row [апріхт ров]	«Вертикаль-на гребля»	В. п. – о. с. 1. Руки перед грудьми; 2. В. п.	
Triceps kick back [трицепс кік бек]	Від грудей в сторони	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки в сторони (вперед-в сторони); 2. В. п.	
Butterfly [батерфляй]	«Метелик»	В. п. – руки зігнуті передпліччя вгору 1. Відвести зігнуті руки в сторони; 2. В. п.	
Side lateral raises [слайд летел рісес], Side laterals [сайт летерелс]	Піднімання (розведення) рук в сторони	В. п. – о. с. 1. Руки в сторони; 2. В. п.	
Front shoulder raises [фронт шолдер рісес], Front laterals [фронт летерелс]	Піднімання рук вперед	В. п. – о. с. 1. Руки вперед; 2. В. п.	
Clap hands [клеп хендс]	Оплески	Оплески перед собою, праворуч, ліворуч, над головою	

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Double side out [дабл сайт аут], Deltoid arms [делтойд амс]	Розведення рук в сторони	В. п. – передпліччя вперед, кисті в кулак до середини 1. Зігнуті руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Pendulum arm [пенд'юлам ам]	«Маятник»	В. п. – руки вліво, права напівзігнута 1. Руки донизу; 2. Руки вправо, ліва напівзігнута; 3 - 4. Теж у в. п.	 В. п. 1 2
Swinging arms [свінгінг амс]	«Маятник»	В. п. – руки перед собою правою 1. Права рука вперед, ліва зігнута перед собою; 2. Змінити положення рук.	 В. п. 1 2
Crisscross [кріскрос]	Схрещення	В. п. – руки зхресно вниз 1. Руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Shoulder punch [шолдер панч], diagonal punch [діагонал панч]	«Плечевий удар», «Діагональний удар»	В. п. – руки зігнуті вперед, лікті донизу 1. Поворот, праву руку вперед (вперед-вгору); 2. В. п.; 3 - 4. Теж в іншу сторону.	 В. п. 1 2 3 4
Shoulder pull [шолдер пул]	«Тягнути до плечей»	В. п. – руки вперед напівзігнуті, кисті в кулак догори 1. Руки до плечей; 2. В. п.	 В. п. 1 2
L-side [ель-степ]	Вперед-в сторони	В. п. – руки зігнуті перед собою, кисті в кулак 1. Руки вперед-в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2

Semicircle arm [семісікл ам]	«На пів коло»	В. п. – руки в сторони 1. Праву руку дугою донизу вліво; 2. Праву донизу назовні в сторону – в. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<b><i>Рухи великої амплітуди</i></b>			
Overheat press [оверхіт прес]	Згинання рук за головою	В. п. – руки зігнуті в сторони 1. Руки в сторони (ліктя розгніваються неповністю); 2. Зігнути руки у в. п.	 В. п. 1 2
L-front [ель- фронт]	Вперед- вгору	В. п. – руки перед грудьми, кисті в кулак 1. Руки вперед-вгору; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Slice [слайс]	«Розріз»	В. п. – руки зхресно внизу 1. Руки дугами назовні вгору; 2. В. п.	 В. п. 1 2

### 3.1.3. 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.

#### 3.1.3.1. Класифікація рухових дій степ-аеробіки

Основу змісту занять із **степ-аеробіки** складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній степ-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 степ-платформи, так і на ній. Важливе значення має правильний вибір напрямку підходу до степ-платформи (табл. 3.2.):

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

- from the front [фром зе фронт] (попереду);
- from the side [фром зе сайд] (збоку);
- from the top [фром зе топ] (зверху);
- from the end [фром зе енд] (з кінця);
- from astride [фром естрайд] (по сторонах);
- beside the end [бісайд зе енд] (з кута).

Таблиця 3.2.

#### Різновиди напрямків підходів до степ-платформи

Напрямок підходу	Основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги	Поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги
Попереду	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Lift step (крок з підніманням), V-step (крок-V), tap down (торкання вниз), tap up (торкання вгорі), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), straddle down (в сторону вниз), tap down (торкання вниз), step tap (крок з торканням), hop turn step (поворот з підскоком)
Збоку	Lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Over the top (через верх), turn step (крок з поворотом), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), U-tern (поворот U)

Зверху	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та вниз), straddle down (в сторону вниз)	Lift step (крок з підніманням), tap up (торкання вгорі), straddle down (в сторону вниз), tap down (торкання вниз)
З кінця	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори)	Lift step (крок з підніманням), tap down (торкання вниз), tap up (торкання вгорі), repeaters (повтори), L-step (крок-L), U-tern (поворот U), step tap (крок з торканням)
По сторонах	Repeaters (повтори), straddle up (в сторону догори), $\frac{1}{4}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)	Repeaters (повтори), straddle up (в сторону догори), $\frac{1}{4}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)
З кута	$\frac{1}{2}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)	$\frac{1}{2}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)

Відповідно до напрямку вертикального переміщення виділяють кілька груп рухів:

- up step [ап степ] (кроки вгору) – рухи, які беруть свій початок без платформи та виконуються на ній;

- down step [даун степ] (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.

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Наявність або відсутність опорної бази дозволяє класифікувати рухи на:

- кроки;
- підскоки.

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

Класифікація рухів степ-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;

- попеременні 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.

Таблиця 3.3.

#### Класифікація рухів степ-аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху адаптована до державної мови	Кількість рахунків	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів
Basic step [бейсік степ]	Базовий крок	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Кроком правої зійти з платформи; 4. В. п.
Tap up tap down [теп ап теп даун]	Приставний крок вгору-вниз	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою вниз; 4. Приставити праву.



Tap Up [теп ап]	Приставний крок вгору	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Лівою вниз; 4. Приставити праву; 5 - 8. Теж з лівої.
Tap Down [теп даун]	Приставний крок вниз	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою вниз; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж з лівої.
Lift Step [ліфт степ]	Крок з підйомом стегна	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Підняти стегно лівої вперед; 3. Крок лівою вниз; 4. Праву у в. п.; 5 - 8. Теж з лівої.
Turn Step [тьорн степ]	Крок з поворотом	8	В. п. – о. с. правим боком до платформи 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з поворотом; 3. Крок правою назад вниз; 4. Приставити ліву у в. п.; 5 - 8. Теж з лівої.
Over Step [овер степ]	Через платформу	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з півповоротом вліво; 3. Крок правою вниз з іншої сторони платформи; 4. Приставити ліву у в. п.
Straddle Up [страдл ап]	Крок нарізно вгору	4	В. п. – стійка ноги нарізно вздовж платформи 1. Крок правою на платформу вгору; 2. Крок лівою на платформу вгору; 3 - 4. В. п.

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Straddle Down [страдл даун]	Крок нарізно-вниз	4	В. п. – о. с. стоячи на платформі вздовж 1. Крок правою вниз; 2. Крок лівою вниз; 3 - 4. В. п.
Propalition [пропе лішн]	Переліт	4	В. п. – о. с. боком до платформи вздовж 1. Крок правою на платформу; 2. Стрибок на ліву праву в сторону; 3. Крок правою вниз; 4. Крок лівою у в. п.
A-step [ай степ]	«А-крок»	4	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою на центр платформи; 2. Крок лівою на платформу у зімкнуту стійку; 3. Крок правою вниз-в сторону; 4. Крок лівою у в. п.
L-step [ель степ]	«L-крок»	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою в сторону вниз; 4. Приставити праву; 5. Крок правою на платформу; 6. Приставити ліву; 7. Крок лівою вниз; 8. Приставити праву у в. п.

#### 3.1.3.2. 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, fensing slide, reverse fensing slide, slide lunch side or rear, narrow or wide cross country slide, low profile, slide squat, slide lift, squat pull, speed skate, the wide slide.

Таблиця 3.4.

**Класифікація рухів слайд-аеробіки**

Назва руху	Назва руху адаптована до державної мови	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів
Basic slide [бесік слайд]	Базове ковзання	Ковзання від одного краю (рампи) до іншого
Slide touch [слайд тач]	Ковзнути з торканням	Базове ковзання з повною фазою завершення, додати торкання стопою
Knee lift [кні ліфт]	Підйом стегна	Після завершення базового ковзання додати підйом стегна
Hamstring curl [хемстрінг кьорл]	Закидання гомілки назад	Після завершення базового ковзання додати закидання гомілки назад
Leg lift front [лег ліфт фронт]	Підйом ноги вперед	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги вперед
Lift leg side [ліфт лег фронт]	Підйом ноги в сторону	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги в сторону
Lift leg back [ліфт лег бек]	Підйом ноги назад	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги назад
Fensing slide [фенсінг слайд]	«Фехтувальне ковзання»	Базове ковзання виконуючи поворот в сторону руху
Reverse fensing slide [реверс фенсінг слайд]	«Зворотне фехтувальне ковзання»	Базове ковзання виконуючи поворот в зворотний бік руху
Slide lunch side or rear [слайд ланч сайд о ріа]	Ковзання з випадом	Стоячи біля рампи, обличчям до неї, виконувати випад до центру дошки

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Narrow or wide cross country slide [нерово вайд крос контрі слайд]	Ковзання з перетинанням	Стоячи біля рампи, обличчям до неї, виконувати випади з почерговими рухами ніг. Вузкий або широкий спосіб ковзання
Low profile [лов профіль]	Низький профіль	З атлетичного положення виконати базове ковзання
Slide squat [слайд сквот]	Слайд присідання	По завершенню базового ковзання додати присідання
Slide lift [слайд ліфт]	Слайд підйом	По завершенню базового ковзання додати підйом на носки
Squat pull [сквот пул]	Присідання з тягою	Стоячи в центрі рампи, виконати присідання, розводячи ноги ширше плечей, встати
Speed skate [спід скейт]	Конькобіжний слайд	З атлетичного положення в центрі рампи поперемінно відводити ноги нарізно
The wide slide [зе вайд слайд]	Широкий слайд	З атлетичного положення виконати базове ковзання, проте, не приводячи штовхову ногу до опорної

#### 3.1.3.3. 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;
- вправи атлетичної гімнастики спрямованого характеру;

- поперемінні махи руками (для збільшення навантаження використовують різноманітний інвентар);
- 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.

#### **3.1.3.4. 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.

#### **3.1.3.5. Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять**

*Силові вправи* – невід’ємний компонент занять з оздоровчої аеробіки. Головною метою силових вправ є покращення фізичного стану тих, хто займається, у помірному, дозованому розвитку фізичних можливостей організму, корекції фігури.

Проаналізувавши різні вправи та програми силового тренування, виокремлюємо засоби, характерні для цього виду оздоровчої аеробіки:

- система загально-розвивальних вправ кондиційної гімнастики, яка є основою в оздоровчому тренуванні;
- зміст вправ атлетичної гімнастики із застосуванням різного роду обтяжень та супротиву;
- зміст вправ бодібілдингу з використанням різних силових тренажерів.

### 3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

---

При укладанні програми цього виду аеробіки потрібно дотримуватися деяких принципів, які визначаються застосуванням вправ силового характеру, що зберігають при цьому специфіку оздоровчої аеробіки. Вправи виконуються серійно-поточним методом, під музику, із забезпеченням емоційного фону протягом усієї програми заняття. Комплекси вправ силової аеробіки можуть застосовуватися у змісті комбінованого заняття, у вигляді окремого блоку, а також як окреме заняття.

Під час занять з *силової аеробіки*, для покращення ефективності та урізноманітнення змісту програми, доцільно використовувати різні предмети та обладнання: гантелі, спеціальні штанги (боді бар, памп, флексі бар), гумові амортизатори, еспандери, обтяження, медичні м'ячі, фітбольні м'ячі, рушники тощо.

Особливу увагу приділяють вправам стато-динамічного характеру в партері (партерний блок занять), які отримали свою назву завдяки характеристикам скорочення м'язів. Ці вправи спрямовані на розвиток сили та корекцію фігури. Зміст партерної частини занять складають не лише вправи силової спрямованості, а й вправи на гнучкість (стретчинг) тих м'язів, які були задіяні під час силового тренування, також квазіізотонічні та статичні вправи.

*Стретчинг* (від англійського слова «stretching» – «розтягування») – це важливий складник силового тренування, комплекс вправ якого допомагає розтягнути окремі групи м'язів, зв'язок і сухожилля, а також збільшити амплітуду рухів у суглобах, відновити організм після інтенсивних навантажень та запобігати травматизму.

*Квазіізотонічні вправи* – це повільні, плавні рухи силового характеру, необхідні для підтримки постійного рівня навантаження м'язів. Отже, протягом усього підходу зусилля не змінюються, і м'язи, у свою чергу, не розслабляються.

*Статичні вправи* характеризуються особливістю виконання, основа якого – використання подовженої паузи (утримання), яка є складником стато-динамічної вправи.

Під час виконання вправ партерної частини занять важливо визначити вихідне та кінцеве положення тіла. Останнє повинно бути таким, щоб максимально забезпечити ізольовану роботу необхідних груп м'язів.

Класифікацію вправ у партерній частині занять в основному здійснюють за анатомічними ознаками:

- вправи для м'язів живота;
- вправи для м'язів спини;
- вправи для м'язів рук;

- вправи для м'язів стегна;
- вправи для м'язів сідниць;
- вправи для м'язів грудей;
- вправи для м'язів гомілки.

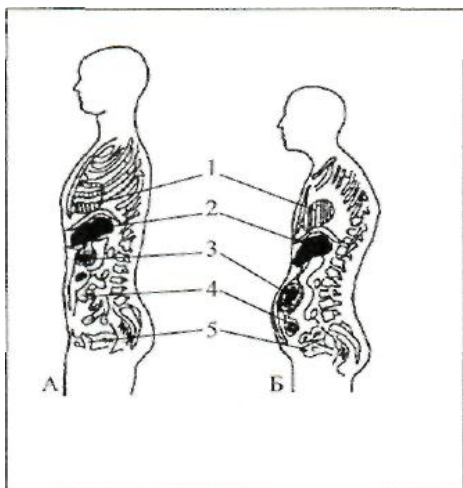
### 3.2. Техніка

#### 3.2.1. 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» [24, с. 330].

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)



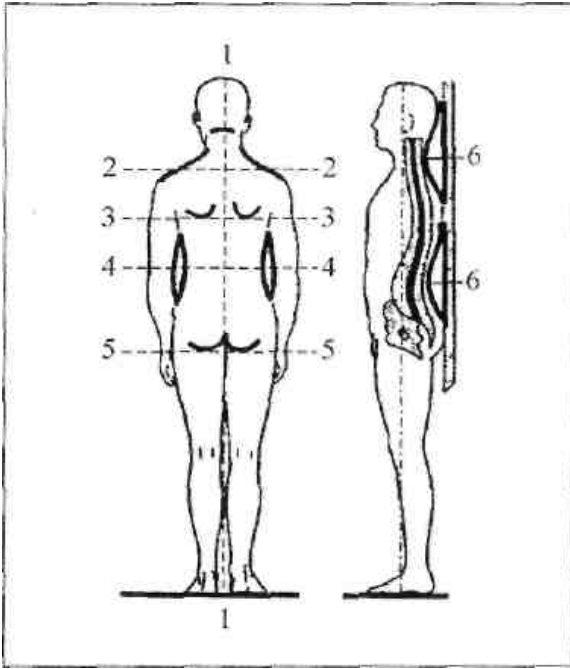
Цифрові позначення:

- 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*.

**Нормальна постава** характеризується шістьма головними ознаками (рис. 3.2.).



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.

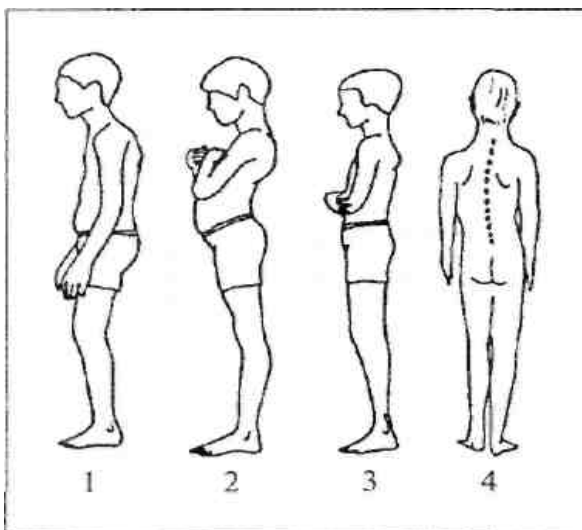
Рис. 3.2. Ознаки нормальної постави

**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).



Рис. 3.3. Порушення постави

### **3.2.2. 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.).



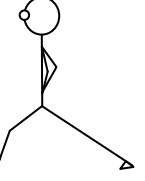


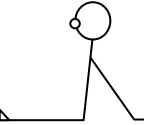
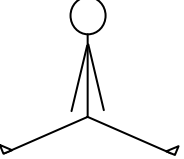
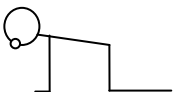
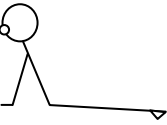
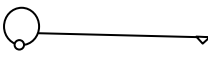
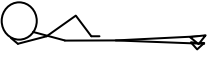
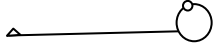
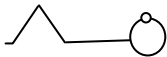
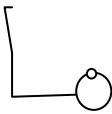
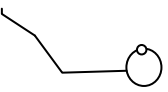
			
Основна стійка	Стійка ноги нарізно	Широка стійка ноги нарізно	Випад
			
Напівприсід	Стійка на колінах	Упор сидячи позаду	Сід ноги нарізно
			
Упор стоячи на колінах	Упор лежачи на стегнах	Лежачи обличчям донизу	Лежачи правим (лівим) боком
			
Лежачи на спині	Лежачи на спині зігнувши ноги	Лежачи на спині, ноги вгору	Лежачи на спині, ноги вперед-вгору

Рис. 3.4. Основні вихідні положення

### 3.2.3. 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.

Термін «техніка» походить від грецького слова «техне», що в перекладі означає «мистецтво» або «майстерність». Під терміном «техніка» розуміють сукупність навичок і прийомів у будь-якому виді діяльності [12; 20].

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.

На сьогодні існує багато технологічних розробок, створених безпосередньо для занять з оздоровчої аеробіки чи фітнесу. Насамперед це створення нових програм, а, отже, й нового обладнання чи навпаки.

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  $90^\circ$ , 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 (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

**Заборонені рухи в оздоровчій аеробіці та їх практична заміна**

Заборонені рухи	Практична заміна забороненим рухам
<i>Рухи головою</i>	
Нахил голови назад	Нахил голови в сторону
Повний круговий оберт головою	Напівколо через нахил голови вперед
<i>Рухи руками</i>	
Кругові рухи, згинання та розгинання рук з великою амплітудою і швидкістю	Руки рук з помірною амплітудою в зоні візуального контролю
Тривалі рухи руками над головою	Руки середньої амплітуди
Згинання та розгинання рук в упорі сидячи позаду	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах
<i>Рухи тулубом</i>	
Нахили назад з будь яких вихідних положень	З положення лежачи обличчям до низу руки за голову, до гори або в сторони, з невеликим підніманням ніг та рук від підлоги, витягуючись у довжину
Нахили вперед без опори	Нахили вперед зігнувшись або прогнувшись з опорою на стегна чи коліна
Нахили в сторони без опори	Нахил у сторону з опорою на стегно чи коліно, в залежності від вихідного положення
Нахил зігнувшись	Напівприсід на одній нозі, інша вперед на п'ятку, носок догори, з невеликим нахилом уперед прогнувшись з опорою на стегно зігнутої ноги
Амплітудні кругові рухи	Півколо через нахил вперед

### 3.2. Техніка

Нахил з поворотом	Дуга тулубом через нахил вперед з опорою на стегна
Підйом тулуба з положення лежачи на спині в сід	З положення лежачи на спині піднімання тулуба з малою амплітудою без переходу в положення сід
<i>Рухи ногами</i>	
Махи прямими ногами вперед вище 90°	Махи прямими ногами вперед не вище 90°
Махи прямими ногами назад	Мах гомілкою у будь-якому напрямку
Махи ногою назад із упору стоячи на коліні	Махи ногою назад не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи ногою в сторону із упору стоячи на коліні	Махи зігнутою ногою в сторону не вище 45° із упору стоячи на коліні та передпліччях
Махи прямою ногою в сторону з вихідного положення лежачи боком з опорою на передпліччя	Махи прямою ногою в сторону не вище 45° з вихідного положення лежачи боком, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду
Глибокі випади з нахилом тулуба вперед	Випади не глибше 90°, коліно спрямоване в бік носка, обтяження ваги перенесене на п'ятки
Глибокі присіди	Присід не глибше 90°
Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині	Піднімання зігнутих ніг із положення лежачи на спині
Колові рухи колінами в положенні стоячи або присіді	Півколові рухи дугою в повільному темпі

<i>Комбіновані рухи</i>	
Акробатичні вправи: міст, стійка на лопатках, колесо, шпагат	З вихідного положення стоячи в упорі на колінах згинання та розгинання спини
Бар'єрний сід	Лежачи на спині, одну ногу зігнути, стопа на підлозі, іншу захватити за стегно, підняти вгору, лишаючи стегна на підлозі

### 3.3. 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* (табл. 3.6.) [32].

**Зміст музичних властивостей**

№	Перелік музичних властивостей	Зміст музичних властивостей
1	Мелодія	Одноголосне вираження музичної думки
2	Мелодійний малюнок	Сукупність рухів мелодії вгору, вниз і на місці
3	Мелодійна вершина	Найвищий звук, якого досягає мелодія при кожному її підйомі
4	Кульмінація	Момент найвищого напруження у музичному творі або його частині
5	Ритм	Організована послідовність музичних звуків
6	Ритмічний малюнок	Чергування звуків різної довжини
7	Акцент	Виділення у музиці ударних інструментів
8	Темп	Швидкість виконання музичного супроводу
9	Такт	Відрізок твору від однієї сильної долі до наступної сильної долі
10	Фраза	Невелика, відносно закінчена частина музичного твору
11	Квадрат	Побудова музичного твору
12	Регістр	Частина звукового діапазону музики, яка займає певне положення по висоті
13	Сила	Тихе і голосне звучання музики
14	Висота	Ноти, розташовані на нотному стані
15	Тривалість	Подовженість звучання музичного твору
16	Тембр	Різноманітність відтінків і забарвлення в музичному творі
17	Музичний розмір	Вираження долей метра визначених певною тривалістю



18	Метр	Чергування сильних та слабких долей через визначену кількість рахунків, встановлених в музичному творі
19	Динамічні відтінки	Зміна гучності сили звуку при виконанні музичного твору
20	Музична фраза	Невелика та відносно закінчена частина музичного твору
21	Музичний діапазон	Інтервал від найнижчого – до найвищого звуку
22	Період	Частина музичного твору, яка виражає відносно закінчену музичну думку
23	Доля	Сильні (слабкі) звуки музичного твору
24	Мотив	Найменша, відносно закінчена частина музичного твору
25	Розмір	Кількість доль у такті та їхня тривалість
26	Тон	Звук, який має визначену висоту; музичний звук
27	Тональність	Висота звуків, яка визначається положенням головного тону на тій чи іншій ступені звукоряду музичної системи

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.) (табл. 3.7.).

**Темп музичного твору**

№ з/п	Темп музичного твору	Кількість музичних акцентів за 1хв.	Методичні рекомендації щодо застосування вправ	Частини заняття (блоки)
1	Повільний	40 - 60	Вправи на рівновагу, вправи на розслаблення, дихальні вправи	Заключна (II заминка)
2	Нижче середнього (помірний)	60 - 90	Вправи на розтягнення, силові вправи, почергові напруження та розслаблення м'язів	Підготовча (попередній стретчинг), основна (силовий блок), заключна (II заминка)
3	Середній	90 - 110	Аеробні вправи (базові, вправи на розучування), силові вправи	Підготовча (I аеробна розминка), основна (аеробний блок, силовий блок)
4	Вище середнього	110 - 130	Базові вправи аеробіки, танцювальні рухи	Підготовча (I, II аеробна розминка), основна (III аеробна розминка, I заминка)
5	Високий (швидкий)	130 - 160	Танцювальні рухи, кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (III аеробна розминка, аеробна вершина)
6	Надвисокий	160 - 180	Кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (аеробна вершина)

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 (див. п. 3.5.1.). Наприклад, виконуючи вправи по відношенню до музичного квадрату застосовувати різні варіанти рахунків: у геометричній прогресії на 2, 4, 8 і т.п.; у зворотному відліку останньої фрази квадрату на 4, 3, 2, 1 (фраза: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1); або більш професійно: на 4, 3, (2) - коротка назва наступного руху, (1) - слово, вигук, який підбадьорює, а також візуальний жест.

### 3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки

#### 3.4.1. Типи занять з оздоровчої аеробіки

У своїй практичній діяльності фахівець з оздоровчої аеробіки повинен проводити заняття на високому рівні, отже ретельно готуватися до кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати завдання (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) залежно від *типів занять*:

- навчальний (підготовка майбутніх фахівців; розучування нових програм для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації); для тих, хто займається);
- тренувальний (зміст його полягає у розв'язанні накреслених завдань);
- однорідний (заняття спрямовані на вирішення одного завдання, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо);
- комплексний (заняття спрямовані на вирішення кількох завдань, наприклад: розвиток витривалості та сили);
- комбінований (заняття, під час яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки);
- груповий (передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення занять. Для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб);
- індивідуальний (персональні заняття, покликані зреалізувати особисті завдання);
- контрольний (заняття, під час яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, хто займається; перевірка знань стажерів).

### 3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки

---

Під час фахового навчання до змісту викладання оздоровчої аеробіки належать теоретичні, методичні, практичні, самостійні, індивідуальні, контрольні-залікові заняття, навчальна практика.

#### 3.4.2. Структура занять з оздоровчої аеробіки

Заняття з оздоровчої аеробіки слід будувати в кілька етапів. Передусім визначити *мету занять*: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім чітко поставити *завдання заняття*: розвиток сили, витривалості, покращення координації та ін. Наступний крок передбачає підбір засобів, для розв'язання завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм.

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної *тривалості занять*, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, хто займається. Як правило, вони тривають 60 хв., але відповідно до різновиду аеробіки час заняття можна змінювати. Наприклад, урочна форма в школі триває 45 хв., позаурочна форма занять – від 15 до 90 хв. (ранкова гігієнічна гімнастика, у групах подовженого дня, факультативи, секції); у вишах практикують заняття тривалістю яких становить 90 хв.; у комерційних закладах використовують «клубну систему», де застосовують, окрім комбінованих занять тривалістю 60 - 90 хв., в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл – 30 - 40 хв., аква-аеробіка – 30 - 45 хв., класична аеробіка та степ-аеробіка – 50 хв., танцювальна аеробіка – 50 - 60 хв., пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60 - 90 хв. [32].

Відповідно до тривалості занять доцільно визначати окремі його складники у відсотках:

1. Підготовча – 12 - 15%.
2. Основна – 70 - 80%.
3. Заключна – 8 - 10 %.

Проведення занять оздоровчої аеробіки на сучасному рівні передбачає планування не лише окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких має свій зміст та завдання (табл. 3.8.).

## Загальна структура комбінованого заняття з оздоровчої аеробіки

Част. заняття	Блок заняття	Тривалість у хв.	Темп муз. ак/хв.	Спрямування блоків (задачі)	Методичні рекомендації щодо застосування вправ
Підготовча (warm up)	Організаційний	1	- -	Психічно-емоційне налаштування до запланованої роботи	Привітання, повідомлення завдань заняття
	I розминка	2	124 - 130	Поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи, підвищення рухомості суглобів	Вправи локального та регіонального характеру. Базові вправи (крокові, приставні кроки) з рухами рук, вправи виконуються з положення стоячи з невеликим переміщенням та амплітудою рухів
	II розминка	4 - 5	130 - 135		Базові та деякі танцювальні вправи (крокові, приставні, синкопировані кроки) з рухами рук, з різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів
	Попередній стретчинг	2 - 3	80 - 90, або як фон	Розтягнення основних груп м'язів, підвищення рухомості суглобів, збільшення еластичності зв'язок, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи	Активні вправи на гнучкість без використання травмонебезпечних рухів (махів, різких рухів). Вправи виконують у помірному темпі з положення стоячи та напівприсіді

### 3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки

Основна (aerobics\floor work)	III розминка (аеробний розігрів)	5 - 8	135 - 145	«Втягуючий» період, поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла. Розвиток витривалості. Розучування вправ та танцювальних рухів. Поєднання їх у комплекси вправ та композиції	Аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням навантаження (ходьба, біг, скачки). Застосування всіх базових та різноманітних танцювальних рухів. Поєднання рухів ніг з рухами рук. Побудова комплексу вправ або танцювальної композиції
	Аеробна вершина	15 - 20	145 - 160	Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової систем. Підвищення витрат калорій (нормалізація ваги тіла). Розвиток рухових навичок та координації рухів	Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів (ходьба, біг, стрибки (скачки)). Виконання танцювальних композицій (комплексів вправ) з різними модифікаціями та варіаціями рухів
	I заминка (аеробна)	2 - 4	136	Перехідний період. Поступове зниження навантаження але не нижче аеробного порогу	Аеробні вправи середньої інтенсивності (ходьба). Вправи на місці або з невеликим пересуванням. Дихальні вправи

	Силовий	15	90 - 120, або як фон	Переважно партерна частина занять. Розвиток сили різних груп м'язів, формування правильної постави (корекція фігури)	Анаеробні (силові) вправи стато-динамічного характеру з легкою, середньою або високим ступенем навантаження, з предметами та без них. Комплекси вправ на розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг. Вправи виконують серіями (1 - 3) з певною кількістю повторів (10 - 16)
Заключна (cool down)	II заминка	4 - 6	90 - 40, або як фон	Підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи, приведення до норми ЧСС, психічно-регулювальне тренування	Хореографічні вправи в повільному темпі (елементи хореографічного екзерсису), активні та пасивні вправи на гнучкість із застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення

**Структура заняття** з аеробіки може змінюватися залежно від мети, накреслених завдань, виду аеробіки. При чому в підготовчій та заключній частині видозмінюється сам зміст, а в основній, окрім змісту, і напрямки занять.

І до нашого часу поміж різних спеціалістів відсутня єдина думка щодо корисності застосування того чи того напрямку занять. Перш за все вибору заняття повинна передувати постановка окремих завдань. Якщо основне завдання – тренування ЧСС та витрати надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Але це можливо за високого рівня фізичної підготовки відвідувачів, що в свою чергу запобігатиме отриманню травм і фізичній перевтомі. Для тих, хто має бажання розвивати витривалість та

силову витривалість, доречними будуть заняття комплексного (комбінованого) характеру. Великої популярності сьогодні набуває відвідування окремих занять силового тренування та занять психічно-регулюючого спрямування оздоровчої аеробіки (тайчі, фітнес-йога тощо). Але при побудові змісту таких занять слід дотримуватися найперше принципів та методів оздоровчої аеробіки, а не бодібілдингу чи східних гімнастичних систем.

#### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

Під час своєї практичної діяльності фахівець з оздоровчої аеробіки повинен постійно знаходити нові шляхи для вирішення виховних, освітніх та низки оздоровчих завдань у процесі фізичної культури, фізичної рекреації та реабілітації. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективної методики навчання, тобто певного способу застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою. *Методика*, яка застосовується в процесі оздоровчої фізичної культури, має декілька вихідних понять: «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» [15].

У теорії фізичного виховання визначають три групи методів навчання, які спрямовані на:

- оволодіння знаннями;
- оволодіння руховими вміннями та навичками;
- нормування і управління навантаження та вдосконалення рухових навичок.

##### 3.5.1. Методи, спрямовані на здобуття знань

До *методів* цієї групи відносяться: слово (лекція, розповідь, пояснення, тобто усна передача інформації від викладача до учня); показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації).

Розглядаючи систему навчання з цієї спеціалізації, можна відзначити, що вирішення, наприклад, таких задач, як розучування окремих рухів, правильної техніки виконання рухів, методики побудови хореографії на занятті, планування та проведення самого заняття з оздоровчої аеробіки, не може відбуватися без спеціального спілкування між вчителем та учнем. Таким чином, для підвищення ефективності занять слід застосовувати професійну мову, термінологію та жести. Таке спілкування фахівці визначають як – Cueing (кьюінг).



*Кьюінг* – це «спосіб донесення інформації до учня, який розкриває послідовність рухів, визначає загальні мовні та оптичні засоби, використовувані для того, щоб давати потрібні вказівки тим, хто займається, не перериваючи самого ходу заняття» [27, с. 4].

Викладач застосовує таке спеціалізоване спілкування у формі вербальних (словесних, голосових) та невербальних (показ) форм комунікацій.

*Вербальний кьюінг* містить у собі:

- мовні визначення;
- мовні вказівки;
- мовну мотивацію.

*Невербальний кьюінг* визначається:

- мовою рухів;
- мімікою;
- жестам;
- вказівками та символами.

Об'єднуючи мовні та візуальні засоби сприйняття, слід зазначити, що вони повинні бути:

- чіткими;
- регламентованими часовими параметрами;
- детальними (точними) та переконливими.

Якщо визначати ефективність застосування видів кьюінгу під час занять, то перевагу потрібно віддати невербальним формам сприйняття, тому що показ вправи учні запам'ятовують легше та швидше, ніж її добротне пояснення. Головна мета показу рухів полягає у збільшенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалу відпочинку та часу, який витрачається на пояснення вправи. Але зовсім уникати словесного пояснення при проведенні занять недоцільно. Слова-вказівки, слова-команди потрібно супроводжувати безперервним показом. Крім того, у деяких випадках під час виконання вправ необхідно рахувати, виділяти голосом акцентовані музичні звуки, використовувати одне-два слова, які включають, окрім вказівок та другорядних пояснень, мотивацію, схвалення і критику. Таке поєднання важливе, якщо тому, хто веде заняття, необхідно одночасно давати кілька вказівок. Наприклад: проводити зворотній відлік ритмів та одночасно інформувати відвідувачів про початок нового руху; створювати емоційний фон заняття, показуючи при цьому жест, який засвідчує початок виконання вивченої танцювальної комбінації тощо.

### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

---

Визначивши загальний час використання на занятті вербальних та невербальних форм сприйняття, можна отримати їх відсоткове співвідношення: слова – 10 - 15%, показу – 85 - 90%.

Доповнивши перелік ознак *вербального кьюінгу*, виділяємо наступні вказівки:

- щодо виконання одного руху із встановленням наступного руху;
- щодо визначення напрямку рухів;
- щодо вихідних положень тулуба;
- щодо положень рук та ніг;
- щодо зміни ведучої ноги;
- щодо завчасного визначення зміни рухів;
- щодо кількості повторів вправи;
- попередження та підготовки учасників занять до наступних рухових дій;
- вказівки, спрямовані на корекцію дій тих, хто тренується.

Пропонуємо вказівки та рекомендації стосовно *невербального кьюінга*:

- жести повинні бути чіткими, такими, що легко сприймаються оптично тими, хто займається, незалежно від їхнього розташування на танцювальному майданчику;

- необхідний завчасний, попередній показ рухових дій;
- показ вправ мусить бути зрозумілий, легко запам'ятовуватися;
- жести – змістовними, але недовготривалими, тобто кьюінг не повинен бути перенасиченим;

- показ вправ проводити з дотриманням вимог щодо їх технічного виконання;

- доцільно застосовувати мімічний кьюінг у вигляді, наприклад, посмішки, «кивка» головою тощо;

- для підвищення уваги та концентрації у тих, хто займається, потрібно застосовувати поряд із звичайними руховими діями виразні рухи тіла, не порушуючи при цьому техніку виконання та контакт з групою.

На сьогодні використання вербальних та невербальних форм спілкування під час занять оздоровчої аеробіки набуло звичного характеру, але велика кількість фахівців у практичній діяльності часто вдається до потужного арсеналу слів та словосполучень іншомовного походження, не володіючи, як правило, знанням англійської мови та вимови. Тому, на нашу думку, під час заняття тренер повинен на свій розсуд застосовувати терміни, пам'ятаючи про повне порозуміння між викладачем і відвідувачем. До того ж він має вільно орієнтуватися як у гімнастичній, так і у фаховій термінології.

Велика роль візуальних вказівок у практиці оздоровчої аеробіки призвела до широкого застосування інтернаціональних символів-жестів, які представлені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9.

**Класифікація команд-вказівок та символ-жестів  
в оздоровчій аеробіці**

Команда – вказівка	Символ – жест
Зворотній відлік – показ на пальцях (ще 4, ще 3, ще 2 і 1)	Показати пальці лівої (правої) зігнутої в сторону руки, передпліччя до гори (4, 3, 2 або 1, інші в кулак)
Дивитися (як виконується вправа, не повторюючи її)	Зігнути праву в сторону, долоні до себе, два пальці біля очей
Дивіться на мене	Розвести вказівний і середній пальці перед очима, інші в кулак
Спочатку	Ліва рука зігнута над головою, долонею донизу
Марш (на місці)	Зігнути руки вперед – поперемінні рухи догори донизу
Ходьба	Руки вперед догори, долоні в середину
Пересування вперед	Зігнути руки (або одну руку) вперед, долонями всередину і розігнути їх вперед
Пересування назад	Зігнути руки (або одну руку) вперед, кисть у кулак, великі пальці показують назад
Пересування вправо, вліво	Руки (або одна рука) долонею вперед підіймаються у бік, який відповідає напрямкові руху
Крок навхрест	Підняти руки схрещено над головою, потім показати напрям руху

### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

Поворот або рух по колу, по дузі	Круг рукою над головою в потрібну сторону, вказівний палець догори, інші в кулак
Зупинка, стоп – закінчення руху і перехід до іншої вправи без зупинки	Ліву руку догори, долоня вперед
Добре!	Зігнути руку вперед, великий палець догори, всі інші в кулак
Рух з низькою ударною інтенсивністю	Ліва рука зігнута в сторону, передпліччя догори, кисть долонею донизу на рівні вуха
Рух з високою ударною інтенсивністю	Напівзігнута рука до гори, кисть повернута в сторону голови долонею донизу
Наближається зміна вправи або команда переходу	Руки на пояс. Або два швидких оплески в долоні

#### 3.5.2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками

**Навчання** – «один із важливих складників педагогічного процесу, основою якого є передача знань, умінь та навичок від викладача до учня» [21, с. 8]. *Навчання* – це обов’язково двосторонній процес, у якому викладач має постійно підвищувати рівень викладання свого предмета, а учень, окрім навчання за програмою, також повинен самовдосконалюватися та творчо розвиватися.

##### 3.5.2.1. Методи, спрямовані на навчання вправам в оздоровчій аеробіці

При навчанні вправам з оздоровчої аеробіки, майбутній фахівець повинен пам’ятати, що це – складний та тривалий процес, головним аспектом якого виступає правильність техніки виконання рухів тими, хто займається. Важливе значення має дотримання *етапів вивчення рухів*:

1. Початковий етап навчання. Передбачає попереднє ознайомлення з різними руховими режимами; рухи виконуються, як правило, невпевнено, з однотипними помилками.

2. Поглиблений етап розучування вправ. Застосовують для покращення технічних характеристик виконання рухів і поступового ускладнення їх.

3. Етап закріплення та вдосконалення. Прикметний роботою над деталями техніки й автоматизацією виконання різноманітних простих та складних рухів.

Складність виникає при навчанні переважно ациклічних рухів оздоровчої аеробіки; тому з'являються труднощі з опанування навіть простих базових рухів.

На заняттях з оздоровчої аеробіки тренер застосовує поточний метод виконання вправ (вправи послідовно та безперервно змінюють одна одну). Це перешкоджає викладачеві виконувати завчасно та одночасно усі функції під час занять: вільно спілкуватися, вербально чи невербально, стежити за технікою виконання та безпекою рухів, виправляти помилки у відвідувачів, підтримувати емоційний фон занять тощо. Усе це підвищує вимоги до викладача.

При навчанні вправам аеробіки задіюють значну кількість *методів* та *методичних прийомів* [10; 14]:

1. Серійно-поточний метод. Застосовуються мінімальні перерви між виконанням різних вправ.

2. Метод цілісного розучування вправ. Передбачає розучування окремих нескладних рухів, без «розбивки» їх на окремі компоненти. Наприклад: прості вправи класичної аеробіки (базові рухи ніг та рук); деякі складні рухи, які недоцільно вивчати окремо; рухи, які були вже вивчені та закріплені раніше.

3. Метод роздільного розучування вправ. Дозволяє розучувати більш складні вправи (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним об'єднанням у цілісну дію. Наприклад: комбінованих кроків, рухів рук, складних за координацією рухів, танцювальних рухів та па, швидких за виконанням вправ тощо. За допомогою цієї методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки (рис. 3.5.).

4. Методичний прийом від повільного до швидкого. Характеризується виконанням одного й того самого руху в повільному темпі (для кращого запам'ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання і вдосконалення вивченого руху). Цей методичний прийом не рекомендують застосовувати тривалий час, тому що такі дії призводять до зниження інтенсивності заняття.

5. Метод скорочення кількості повторів. Застосовують для розучування рухів, які мають два і більше складників.

6. Метод просторового навчання рухам. Використовують для ознайомлення тих, хто займається, з новими положеннями тіла.

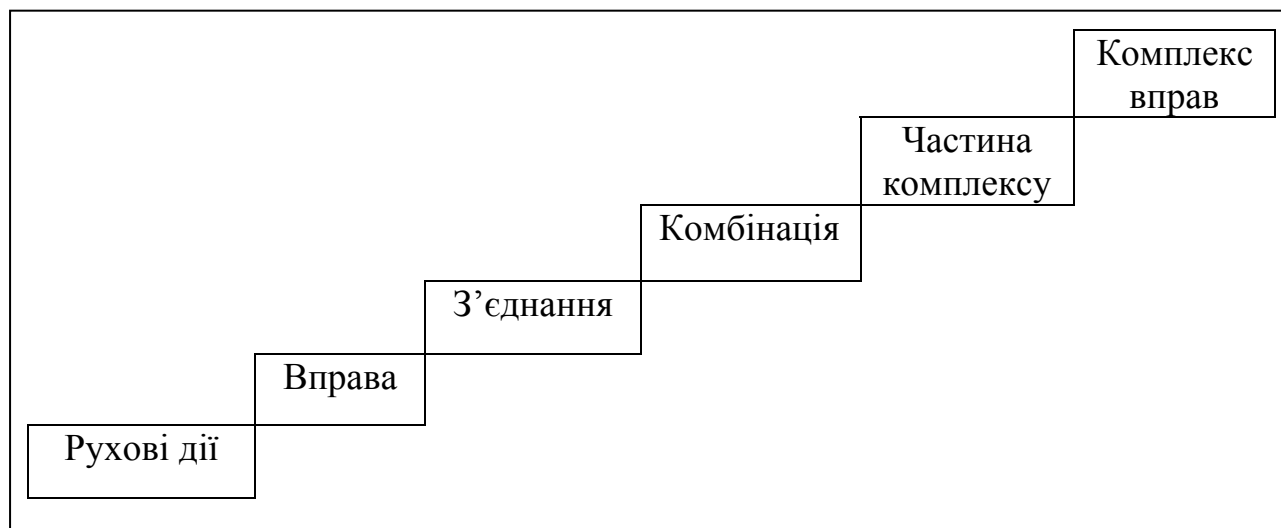


Рис. 3.5. Ступенева схема послідовності засвоєння рухів та побудова комплексу вправ з оздоровчої аеробіки

Перед тим, як почати побудову комплексу вправ, необхідно визначити його цільову спрямованість завдання. У процесі розробки можна виділити кілька етапів:

- визначення кількості серій, їх співвідношення у програмі заняття, побудова схеми комбінації;
- визначення кількості ступенів у серії залежно від цільового спрямування;
- підбір засобів для кожного ступеня, виявлення послідовності вправ і з'єднань протягом ступенів;
- складання фонограми;
- випробування та корекція фонограми;
- виконання комбінації.

У практиці оздоровчої аеробіки з великим успіхом використовують різноманітні специфічні хореографічні методи побудови комбінацій та комплексів вправ (див. п. 3.5.2.3.).

#### **3.5.2.2. Хореографія в аеробіці**

*Хореографія* в аеробіці є одним з головних компонентів варіювання і «окраси» рухів оздоровчих занять. Зміст аеробіки включає в себе та продовжує постійний пошук різних танцювальних систем і рухів: класичного (балетного) танцю, танців різних народів світу (самба, сальса, танго, афро-джаз, бейлі данс, гопак, полька, сиртаки, тарантела), побутових (історичних) танців, бальних

танців, джазових танців, танців сучасних напрямків (фанк, хіп-хоп, техно-данс, брейк-данс) тощо.

На сьогодні хореографія посідає вагоме місце не лише в класичній (базовій) і танцювальній програмі аеробіки, а й у таких видах, як аква-аеробіка (акваджогінг), стретчинг, пілатес, аеробіка з використанням різного знаряддя (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка), навіть у циклічних видах аеробіки (сайкл, аеробіка зі скакалкою, кросробіка).

Значним доповненням і головним засобом хореографії виступає музичний супровід занять з його багатогранними властивостями (див. п. 3.3.). Виконання різних хореографічних рухів, у тому числі і вправ аеробіки, не можливе без використання музики, тому що музика сприяє ритмічності рухів, визначає темп виконання, а головне – постійно підтримує емоційний фон занять.

Хореографія має важливе значення на заняттях з оздоровчої аеробіки як фактор, що забезпечує інтенсивність навантаження. Її зміст повинен відповідати рівню вибраного заняття.

Основою хореографії в аеробіці є її ієрархічна структура, тобто послідовність вивчення окремих компонентів: елементів, різновидів елементів, з'єднань, комбінацій (рис. 3.6.) [5; 25].



Рис. 3.6. Ієрархічна структура хореографії в аеробіці

**Елемент** – це найменший повністю закінчений відрізок рухової дії, який у своїй структурі має початок, основну дію та завершення.

**Різновиди елементів** – дії, які дозволяють виділити кілька шляхів створення елементів, за допомогою яких можна урізноманітнити засоби та змінити інтенсивність занять:

- вертикальне переміщення загального центру тяжіння (виконуються присідання, пружинні рухи стопами);

- горизонтальне переміщення тіла (виконуються переміщення вперед, назад, у різні сторони, по діагоналі, дугою);

### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

---

- зміна площини виконання руху (виконуються переміщення у фронтальній, горизонтальній та сагітальній площинах);
- виконання рухів руками, ногами, тулубом. Паралельно зростає координаційна складність рухів і їхнє фізіологічне навантаження, особливо при виконанні рухів руками з великою амплітудою;
- повороти тіла в поєднанні зі звичайним кроком.

**З'єднання** – певна кількість елементів, які без перешкод поєднуються в одне ціле. При створенні з'єднань, за допомогою певних правил, слід знаходити логічний перехід від одного руху до іншого:

- кінцева фаза першого руху повинна співпадати з початком наступного руху;
- перехід від одного елементу до іншого виконують з вільної ноги;
- початкову фазу руху виконують у площині, у якій завершується попередній рух.

Декілька з'єднань визначають **комбінацію**, яка має складну структуру та побудована за допомогою специфічних методів.

#### 3.5.2.3. Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці

Існує певна стратегія навчання і ускладнення аеробних програм у співвідношенні з руховим досвідом, фізичною підготовленістю та віком тих, хто займається. Тому тренер повинен уміти широко застосовувати хореографічні (специфічні) **методи**, які забезпечать різноманіття аеробних рухів.

У своїй практичній діяльності майбутньому фахівцеві слід пам'ятати, що методи мають різну структуру та призначення, тому для полегшення навчання доцільно поділити їх за рівнем складності на прості, середні та складні.

*Прості:*

1. Метод хореографії класу. Передбачає проведення заняття за раніше підготовленою ліцензійною програмою під спеціальний музичний супровід. Цей тип хореографії більше використовують у силових видах аеробіки (фітнесу), наприклад: в інтервальному тренуванні, памп-аеробіці тощо. Особливість методу полягає у виконанні комплексів вправ під попередньо підібрані різні за характером та темпом музичні фонограми.

Метод хореографії класу забезпечує чіткість проведення занять. Проте часто при застосуванні цього методу фахівці, які придбали музичний супровід, використовують уже готові комплекси вправ (відкриті заняття, відеоматеріал).



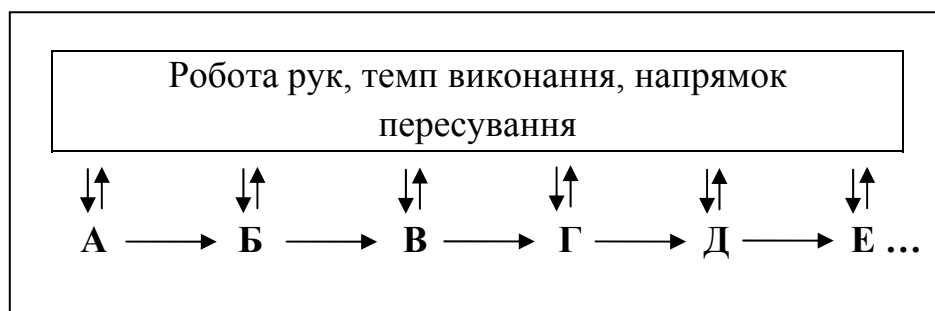
Такий підхід позбавляє тренера творчого мислення, але в той же час відвідувачі чітко бачать усі частини та блоки заняття.

2. Метод довільної хореографії («фрістайл»). Характеризується тим, що фахівець конструює програму безпосередньо під час проведення заняття. Вправи підбирає дещо спонтанно, широко імпровізує з нескладними базовими кроками під музичний супровід.

Хоча цей метод є довільним, він усе ж таки, на наш погляд, повинен мати певну структуру: темп музики в підготовчій та в основній частині заняття слід поступово підвищувати (до першої заминки). Адже його зниження перешкоджає підвищенню інтенсивності заняття. Усі рухи обов'язково виконують з однаковою тривалістю, тобто, якщо перша вправа виконується за одну музичну фразу на 8 рахунків, то наступні також.

*Середні за складністю:*

1. Метод лінійної прогресії. Передбачає почергове розучування рухів ніг з подальшим їх доповненням. При цьому наступний крок не розучують до тих пір, поки попередній не буде логічно завершений, тобто додають рухи руками, змінюючи амплітуду рухів, темп виконання, напрямок пересування тощо (рис. 3.7.). Робота рук має важливе значення, вона підвищує інтенсивність на 15%.



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

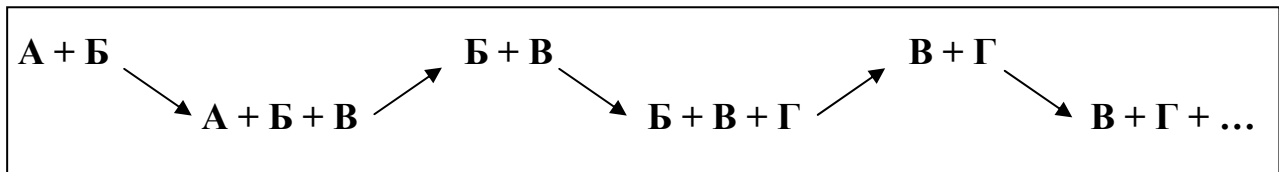
Рис. 3.7. Схема розучування вправ за допомоги методу лінійної прогресії

Цей метод доцільно застосовувати на заняттях з початківцями. Він позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, підтримує на достатньому рівні аеробне навантаження.

2. Метод «від голови до хвоста». Полягає в послідовному виконанні вправ, з постійним поверненням до попередньої вправи (рис. 3.8.).

Аналізований метод сприяє тренуванню рухової пам'яті людини, розвиток якої є необхідною умовою для опанування наступних, більш складних методик.

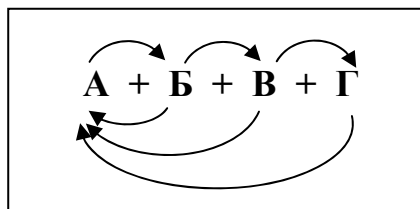
### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.8. Схема розучування вправ за допомогою довільного методу

3. Метод складання (круговий метод). Передбачає розучування вправ з постійним поверненням до виконання першої. Спочатку розучують першу та другу вправу, згодом їх поєднують у суцільну зв'язку. Усі наступні вправи розучують так само, як і попередні, з обов'язковим приєднанням їх до першої групи вправ, створюючи при цьому одну велику зв'язку (рис. 3.9.).

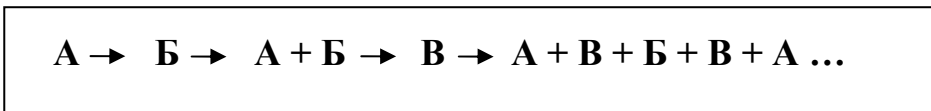


Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.9. Схема розучування вправ за допомогою кругового методу

Цю методику краще застосовувати тоді, коли вже вивчені базові кроки аеробіки. Це допоможе зосередити увагу не на розучуванні вправ, а на правильності їхнього з'єднання.

4. Метод «зигзаг». Характеризується з'єднанням уже вивчених вправ комбінації, але у своєрідній послідовності. Використовується при побудові композицій, тому його застосовують тільки тоді, коли ті, хто займаються, попередньо оволоділи базовими елементами та з'єднаннями. Цей метод підвищує вимоги до координації рухів та концентрації уваги (рис. 3.10.).



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.10. Схема розучування вправ за допомоги методу «зигзаг»

5. Метод музичної інтерпретації. Полягає у вивченні окремої вправи або комплексу вправ з подальшою варіацією залежно від характеру музичного твору. Спочатку конструюють окрему вправу, яка потім варіює відповідно до зміни музики. Найкраще для виконання багатьох вправ підходить музичний розмір 2/4 або 4/4, при цьому початок та кінець вправи збігається з музичним тактом або фразою.

Важливо скомпонувати підібрані вправи з тематикою музики.

Метод музичної інтерпретації підвищує цікавість та емоційність занять, але він може бути нераціональним для тих осіб, які люблять класичні заняття оздоровчої аеробіки.

6. Метод ритмічних варіацій. Своєрідно «прикрашає» вивчені раніше рухи без зміни їхньої структури. Розучують окремі вправи з подальшим поєднанням їх у зв'язки. Потім їм надають різних варіацій: збільшують амплітуду рухів, змінюють напрямок пересувань, застосовують різні сюжетно-рольові перетворення з імітацією різної діяльності людей та поведінки тварин, оплесками, підстрибуваннями, навіть вигуками.

Застосовуючи метод ритмічних варіацій, слід пам'ятати, що при різних перетвореннях рухів їхня структура не змінюється.

Хоча цей метод забезпечує високу емоційність занять, слід акцентувати увагу на техніці виконання рухів.

*Складні:*

1. Метод ускладнення (модифікацій, бейс хореографії). Характеризується поступовим ускладненням структури руху та логічним вибором вправ різної координаційної складності з врахуванням їхньої доступності для тих, хто займається. Ускладнення простих за технікою вправ здійснюють за рахунок різних прийомів:

- побудови нескладних базових вправ на вісім рахунків (на 1 фразу); також допускають розучування вправ частинами, з подальшим їх об'єднанням в одне ціле;

- додавання нових рухів у раніше вивчені комбінації;
- зміни техніки виконання рухів;
- зміни темпів рухів;
- зміни ритмів рухів;
- зміни напрямку рухів;
- зміни амплітуди рухів.

Позитивним у методі ускладнення є те, що кожен з відвідувачів може зупинитися на своєму рівні складності. Паралельно тренер має можливість легко виправляти помилки за рахунок коротких зв'язок.

### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

---

Для відвідувачів, які не люблять модифікацій координаційної складності рухів, цей метод не підходить.

2. Метод збігу. Зовні схожий з методом складання, у якому чітко видно ідею формування простого руху, з переходом у подальші його різноманітні варіанти.

З іншого боку, метод збігу застосовують для виконання сюжетно-рольових вправ під музику. Його широко використовують на заняттях з дітьми, де вправи, для кращого запам'ятовування, мають різні назви («маятник», «зайчик», «боксер» тощо).

3. Метод блокової хореографії. Передбачає об'єднання раніше розучених вправ у хореографічні з'єднання. Зазвичай використовують серії рухів протягом однієї музичної фрази на 8 рахунків. Чотири такі фрази, об'єднані в одне ціле, називають блоком. Таких блоків, поєднаних між собою, може бути кілька (рис. 3.11.).

$$A + B = AB \rightarrow B + G = BG \rightarrow AB + BG \dots$$

Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.11. Схема розучування вправ за допомогою методу блокової хореографії

Позитивним аспектом методу блокової хореографії є чіткість структури заняття. Крім цього вправи краще запам'ятовують саме через «блочність», що підвищує щільність та цікавість заняття.

Негативним є те, що чим довша танцювальна комбінація та концентрація тих, хто займається, на запам'ятовування блоків, тим менше приділяється уваги техніці виконання рухів.

4. Метод поділу блоків. Цей метод є різновидом блокової хореографії. Він полягає у зміні структури раніше вивченої комбінації. Застосовують для тих осіб, які мають великий руховий досвід. Його зміст полягає у зміні структури комбінації, яка складається з декількох блоків, після її вивчення. За наявності двох блоків цей метод буде мати структуру, яка визначена на рис. 3.12.

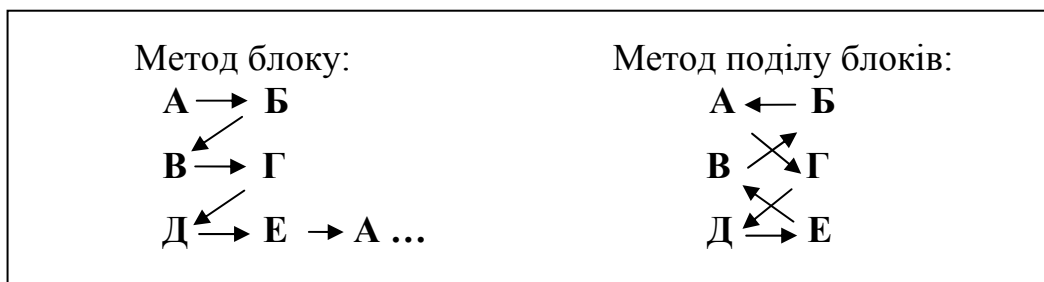
$$(A + B = AB \rightarrow B + \Gamma = B\Gamma \rightarrow AB + B\Gamma - \text{метод блоку})$$

$$A + B = AB \rightarrow B + \Gamma = B\Gamma \rightarrow AB + B\Gamma - \text{метод поділу блоків}$$

Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.12. Схема розучування вправ за допомогою методу поділу блоків (два блоки)

Якщо блоків існує більше ніж два, то схема буде складнішою (рис. 3.13.).



Літерами позначено окремі блоки комплексу вправ оздоровчої аеробіки.

Рис. 3.13. Схема розучування вправ за допомогою методу поділу блоків (більше двох блоків)

5. Метод поділу в середині блоку схожий з попереднім методом. Зміст цього методу становить логічна зміна чергування рухів раніше вивченої комбінації (рис. 3.14).

$$\text{Блок на 32 рахунки:}$$

$$A + B + B + \Gamma \rightarrow A + B + B + \Gamma$$

Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.14. Схема розучування вправ за допомогою методу поділу в середині блоку

Наприклад:

1-8 – Grape wine вправо, вліво

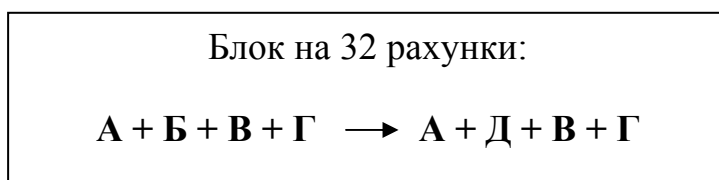
9-16 – V-step з правої

↓

1-4 – Grape wine вправо, 5-8 – V-step з лівої

9-12 – Grape wine вліво, 13-16 – V-step з правої

6. Метод заміни в середині блоку. Передбачає заміну однієї вправи комплексу іншою, попередньо розученою. Застосовується для ускладнення та урізноманітнення танцювальних комбінацій. Використання цього методу потребує певних вимог щодо рухової пам'яті, технічної підготовленості та координації рухів тих, хто займається. За допомогою методу заміни в середині блоку фахівець вносить у заняття момент несподіванки (рис. 3.15.).



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

Рис. 3.15. Схема розучування вправ за допомогою методу заміни в середині блоку

7. Метод «Каліфорнійський стиль». Є комплексом вимог щодо попередніх хореографічних методів. Поєднує у собі метод ускладнення, метод музичної інтерпретації та метод ритмічних варіацій, характеризується тим, що комплекс виконують з переміщеннями у різні напрямки. При цьому всі вправи необхідно чітко поєднувати з музичним супроводом занять.

#### **3.5.3. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок**

*Методика* складається з класифікації методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій тих, хто займається, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі відтворення вправ [15].

До *методів*, пов'язаних з нормуванням і управлінням навантаження, відносяться: рівномірний, повторний (методи стандартної вправи), перемінний, інтервальний (методи варіативної вправи).

*Рівномірний метод* характеризується виконанням відвідувачами безперервних, з постійною інтенсивністю фізичних вправ. Цей метод поділяється на метод тривалого та короткочасного рівномірного тренування.

Перший з них передбачає виконання роботи невеликої інтенсивності протягом тривалого часу (аеробного режиму), що, у свою чергу, розвиває витривалість людини. Безперервна робота триває в діапазоні від 15 (20) до 90 хв. і більше. Виконують базові та танцювальні вправи оздоровчої аеробіки.

За допомогою другого методу відбувається робота в аеробно-анаеробному режимі з меншою тривалістю, але з більшою інтенсивністю. Цей метод приємливий для більш підготовлених людей. Використовують бігові, стрибкові, танцювальні вправи аеробіки.

*Повторний метод* характеризується багаторазовим виконанням вправи в поєднанні з інтервалами відпочинку, під час яких відновлюється працездатність організму людини.

Застосування методу сприяє прагматизації тренування, де кожна дія тих, хто займається чітко спланована, а реакція на задане навантаження або виконання різноманітних рухів візуально сприймається. Повторний метод підвищує технічність виконання рухів оздоровчої аеробіки, сприяє розвиткові силу, швидкості, швидкісної витривалості тощо.

*Перемінний метод* характеризується безперервним виконанням вправи з послідовним варіюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу музичного твору, величини зусиль тощо. Метод передбачає застосування різних форм циклічних та ациклічних рухів: ходьби, бігу, стрибків, базових та танцювальних рухів оздоровчої аеробіки. Застосування перемінного методу добре розвиває витривалість, швидкість та координацію, сприяє розширенню рухових навичок.

*Інтервальний метод* (кругове тренування), як і повторний, базується на багаторазовому виконанні вправи через певні інтервали відпочинку, але, на відміну від повторного, інтервальний метод великого значення набуває саме в тренувальній дії інтервалів відпочинку. Використовують танцювальні вправи, біг, силові вправи із застосуванням різного інвентарю. Відпочинок може бути активним або пасивним, вправи повторюють серіями. Інтервальний метод дозволяє чітко дозувати величину навантаження, а також за короткий проміжок часу підвищити рівень витривалості, без ризику перенавантаження.

До методів, пов'язаних із вдосконаленням рухових навичок та підвищення інтересу до занять оздоровчої аеробіки, належать: гра, творчість та змагальний метод.

*Метод гри і творчості.* На сьогоднішньому етапі розвитку оздоровчої аеробіки фахівець має підходити до своєї роботи творчо. Професійний інструктор не повинен стереотипно застосовувати якусь одну методику. Він має сумлінно навчатися та постійно самовдосконалюватися.

Метод з успіхом застосовують для всіх вікових груп, особливо для дітей, адже в них добре розвинена уява, а творчість вирізняється індивідуальністю. Творча уява дітей яскраво виявляється також і на заняттях оздоровчої аеробіки. Під час виконання вправ, особливо імітативного характеру, діти створюють

### 3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки

---

наслідувальні образи, тому на заняттях з молодшими школярами слід давати назву вправі, які розучують, наприклад: «ведмедик», «боксер» тощо. Ці вправи імітують поведінку тварин і окремі види людської діяльності. У дітей гра викликає позитивні емоції та підвищує інтерес до занять. Дуже цікаві й корисні для дітей вправи, які виконують парами, адже в них присутній елемент змагання.

Базові та танцювальні вправи з використанням традиційних предметів, які включають у комплекси оздоровчої аеробіки, вносять у заняття елементи творчості, підвищуючи їхню ефективність. Можна використовувати і нетрадиційні предмети (стілець, рушник, подушку тощо).

Будуючи комплекс вправ, необхідно пам'ятати, що чим вища емоційна насиченість занять, тим більша його моторна щільність.

*Змагальний метод.* Є одним із чинників стимулювання інтересу та активізації діяльності тих, хто займається, з установкою на перемогу або досягнення позитивного результату.

Цей метод важливий для виховання фізичних, моральних якостей, вдосконалення техніки виконання рухів. Змагання можна проводити з усіма, хто якимось чином причетний до аеробіки. З тими, хто займається, проводять фестивалі (змагання між оздоровчими клубами міста), презентації нових програм, змагання під час оздоровчого заняття (конкурс на найкраще виконання комплексу вправ). У змаганнях різного рівня можуть брати участь майбутні фахівці, викладачі з оздоровчої аеробіки.

Дотримання правил та вимог змагань привчає тих, хто займається, до самовладання, вміння стримувати негативні емоції, дотримання дисципліни тощо.

При підборі рівня змагальної діяльності слід чітко враховувати стать, вік, фізичну підготовленість, стан здоров'я відвідувачів та інші фактори.

### **3.6. Розвиток фізичних (рухових) якостей засобами оздоровчої аеробіки**

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, мріючи про збільшення показників сили, витривалості, гнучкості.

На сьогодні процес фізичної підготовки в оздоровчій фізичній культурі повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і його змінах, пов'язаних з фізичними навантаженнями. Під терміном *фізична підготовка* розуміють процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, який здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних



вправ, маючи за мету оздоровлення того, хто займається, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем його організму й опорно-рухового апарату [34].

Одним з основних завдань фізичної підготовки в оздоровчій аеробіці є виховання фізичних якостей. **Фізичні якості** – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові (природні) задатки людини, котрі визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [15; 44].

**Аеробіка** – «система оздоровчих занять, яка складається переважно з фізичних вправ» [1, с. 24]. Вони різнобічно впливають на організм, вибірково – на різні системи та частини тіла людини, а також дозволяють варіювати методикою залежно від поставленої мети.

За своєю спрямованістю переважна більшість вправ розрахована на розвиток усіх фізичних якостей. Але такі фізичні якості людини як сила, витривалість, гнучкість, спритність та швидкість у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. Періоди зростання можуть чергуватися з роками дуже малого збільшення якості або навіть її спаду показників. Тому фахівцеві з оздоровчої аеробіки слід чітко знати властивості кожної якості, а також методику її розвитку та вдосконалення.

### 3.6.1. Розвиток сили

**Сила** – це «здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль» [38, с. 20]. Розрізняють абсолютну і відносну силу. **Абсолютна сила** характеризується здатністю людини долати найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженню. **Відносна сила** особливо важлива для жінок, що визначається показниками кількості абсолютної сили, яка припадає на кілограм маси її тіла.

Завданнями силового тренування виступають: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферичну, нервову системи і психіку в цілому.

Основними засобами силової підготовки є: загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім супротивом (гантелями, гумовими амортизаторами, штангою, різного роду тренажерами), вправи з самоопором. Силкові вправи в основному виконують повільно. Якщо ж ці вправи виконують стрімко, з повною амплітудою використання інерції руху тіла, то вони розвиватимуть витривалість.

### 3.6. Розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки

---

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних значних навантажень. Для розвитку сили застосовують наступні *методи*:

1. Метод повторних зусиль. Він характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження. Застосовуються обтяження вагою 30 - 35% від максимального, що дозволяє розвивати силову витривалість.

2. Метод максимальних зусиль. Цей метод потребує застосування великих обтяжень, вага яких не перевищує: у чоловіків – 50 - 60% від максимального, у жінок – 40 - 50% (для спортсменів – 90%). Цей метод сприяє збільшенню м'язової маси.

3. Метод динамічних зусиль передбачає використання вправ із максимальною швидкістю. В аеробіці – це варіювання темпу виконання, за допомогою якого розвивається швидкісна сила.

4. Метод із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів приємний за умови виконання статичних вправ із збереженням при цьому пози тривалістю 5 - 6 с. У цьому режимі виконують повільні вправи на рівновагу.

5. Метод комбінованих зусиль характеризується виконанням вправ аеробіки у визначеній послідовності: спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, у подальшому – із більшими м'язовими зусиллями, останній етап – багатократні повторення. Цей метод створює умови для запобігання монотонності вправ та дозволяє посилити їхню емоційність.

6. Метод електростимуляцій (ЕСТ) є способом впливу на м'язи через підведення до них модульованого постійного слабкого току, що викликає титанічне скорочення м'язів. На сьогодні у фітнес індустрії широко застосовують різні пристрої, основою яких є метод ЕСТ, у результаті чого відбувається форсоване тренування сили вибраних м'язових груп.

#### 3.6.2. Розвиток витривалості

*Витривалість* – «здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності» [44, с. 211].

Витривалість буває *м'язовою* і *кардіо-респіраторною*. М'язова витривалість – можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну роботу, яка повторюється. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіо-респіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп протягом тривалого проміжку часу. Кардіо-респіраторна витривалість пов'язана з аеробними можливостями

тих, хто займається, тобто з розвитком та функціонуванням їхньої серцево-судинної і дихальної систем.

Основне завдання тренування витривалості – активний вплив на велику кількість функціональних систем, на енерговитрати, які забезпечують зниження відсотку жиру в організмі.

Витривалість формує виконання загальнорозвивальних вправ, спеціальних рухів аеробіки (маршових, приставних, комбінованих, синкопированих), особливість яких пов'язана з координуванням рухів частин тіла та музичного ритму.

Вправи повинні відповідати наступним вимогам: бути простими за технікою виконання і доступними для всіх, хто займається; активізувати функціонування більшості скелетних м'язів; викликати активність функціональних систем; їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження; забезпечувати можливість їхнього тривалого виконання.

Для розвитку загальної витривалості застосовують метод безперервної стандартизованої вправи. Він сприяє підвищенню рівня максимального споживання кисню, швидшому розгортанню систем енергозабезпечення, привчанням відвідувачів занять витримувати негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Для розвитку м'язової та кардіо-респіраторної витривалості застосовують наступні *методи*:

1. Змагальний метод.
2. Ігровий метод.
3. Повторний метод.
4. Метод колового тренування.
5. Метод комбінованої вправи.
6. Метод суворо-регламентованої вправи.
7. Метод безперервної стандартизованої вправи.
8. Рівномірний метод.

### **3.6.3. Розвиток гнучкості**

*Гнучкість* – це «здатність виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою» [39, с. 192]. Ця фізична якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів та суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

Гнучкість буває *пасивною* та *активною*:

1. Пасивна статична гнучкість визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили (партнера, ваги власного тіла) до відчуття болю, які перебувають в розтягнутому стані якомога довше. Рекомендована тривалість розтягнутого стану м'язів становить – 30 - 40 с.

2. Активна статична гнучкість відрізняється від попередньої тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

3. Пасивна динамічна гнучкість – це стан розтягнутого м'яза з його поступовим додатковим розтягненням з невеликою амплітудою.

4. Активна динамічна гнучкість має такі ж властивості, як і пасивна динамічна, але розтягнення м'язів відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Основним засобам удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті. Це такі, як: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення (повільні, пружні, махові).

Для розвитку гнучкості застосовують різні методи та методичні прийоми. Доцільно застосовувати такі **методи**:

1. Повторний метод.
2. Комбінований метод.
3. Активно-силовий метод.

Найраціональнішими є такі методичні прийоми:

- виконання вправ з максимальною амплітудою;
- використання інерції руху окремих частин тіла;
- повторні пружні рухи, які підвищують інтенсивність розтягування м'язів;
- використання додаткового опору, застосування обтяження;
- застосування активної допомоги викладача, партнера;
- тривале перебування в розтягнутому положенні.

#### **3.6.4. Розвиток швидкості**

**Швидкістю** називається «здатність людини до термінового реагування на подразники і вміння виконувати рухи за мінімально короткий час» [40, с. 226].

Швидкість – комплексна рухова якість, яка виявляється через:

- латентний період рухової реакції;
- швидкість реалізації локального ненавантаженого руху;

- швидкість реалізації багатосуглобного руху, зв'язаного із зміною положення тіла у просторі, а також переключення з однієї дії на іншу за відсутності значного зовнішнього опору;

- частоту ненавантажених рухів.

Виховуючи швидкісні можливості, широко застосовують циклічні вправи (біг), ациклічні (стрибки), змішані (стрибки з короткого розбігу) і вправи з регульованим часом та темпом руху.

Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи, складності вправи.

В оздоровчій аеробіці швидкість рухів залежить від ритму і темпу музичного твору.

Для розвитку швидкості використовують різноманітні *методи*:

1. Повторний метод.
2. Ігровий метод.
3. Змагальний метод.
4. Метод динамічних зусиль.
5. Метод виконання вправ у полегшених умовах.

Велика кількість видів оздоровчої аеробіки (класична, степ, танцювальна) – гарний засіб виховання швидкості реагування. Швидка зміна рухів, вміння реагувати на невербальні команди тренера, які визначають напрямок руху та кількість повторів, підвищують лабільність нервових процесів, швидко зміну збудження і гальмування в нервових центрах.

### **3.6.5. Розвиток координаційних здібностей (розвиток спритності)**

Успішне виконання вправ в оздоровчій аеробіці залежить від точності рухів. Для гарного засвоєння фізичних вправ кожен з тих, хто займається, потребує більшої або меншої кількості часу.

Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що вона є спритною.

*Спритність* – це «здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань» [44, с. 233].

Головним складником спритності є координаційні можливості людини.

*Координація* (руху) – це «здатність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх залежно від оперативної ситуації» [40, с. 234].

### 3.6. Розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки

---

Такі автори, як **Т. Ю. Круцевич** [15], **Б. М. Шиян** [44] виділяють відносно самостійні види координаційних здібностей:

1. Здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

2. Здібність до орієнтування в просторі. Визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

3. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Визначається здатністю зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

4. Відчуття ритму. Визначається здатністю точно відтворювати і цілеспрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

5. Здібність до довільного розслаблення м'язів. Визначається під час виконання рухів умінням перейти від напруження до розслаблення м'язів, виконанням вправ у різних функціональних станах, забезпеченням належного емоційного стану тощо.

6. Координованість рухів. Визначається здатністю до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок.

Вдосконалюється координація руху за допомогою вправ з різноманітними поєднаннями рухових дій окремими частинами тіла в різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів і т.п.

Для якісної зміни координаційної складності рухів застосовують наступні способи:

- зміна кількості частин тіла, які беруть участь у вправах;
- використання визначеної площини рухів різними частинами тіла;
- використання різнонаправлених в суглобах частин тіла;
- використання різного ритму рухів рук і ніг;
- зміна частоти використання нових рухів;
- виконання кроків з різною амплітудою;
- зміна напрямку виконання рухів;
- використання переміщень у просторі.

Для розвитку координаційних здібностей приємливі такі *методи*:

1. Повторний метод з ординарними інтервалами відпочинку.
2. Інтервальний метод з ординарними інтервалами відпочинку.

3. Цілісний метод.
4. Метод термінової інформації.
5. Ігровий метод.

### **3.6.5.1. Розвиток ритмічності рухових дій в оздоровчій аеробіці**

У практиці оздоровчої аеробіки для більш ефективної діяльності потрібен складний та різноманітний комплекс перцептивно-інтелектуальних і емоційних якостей, пов'язаних з виконанням складних координаційних рухових дій у поєднанні із змінами ритму та характером музичного супроводу, що вимагає прийняття творчих рішень; екстраполяції нових форм рухів; конструювання моторних програм на базі окремих структурних елементів. Тому розвиток *ритмічності* для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, набуває особливого значення. При досягненні необхідного ступеня сформованості цієї координації відвідувачі краще розуміють закономірності побудови елементів рухового акту, логічну схему окремих рухів та всієї комбінації в цілому, у процесі занять створюється музично-ритмічний образ цілісної рухової дії.

Специфіка оздоровчої аеробіки потребує постійного запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій, оперування набутими навичками, оптимального співвідношення рухових та вегетативних функцій, високого рівня розвитку комплексу рухливо-координаційних властивостей. Рухова діяльність в оздоровчій аеробіці має танцювальне спрямування, характеризується різноманітністю використовуваних засобів, що в цілому зумовлюють різновиди та вияви ритмічності в оздоровчій аеробіці.

У цьому виді рухової активності виділяють наступні різновиди і вияви ритмічності:

- ритмічність базових кроків;
- ритмічність танцювальних кроків;
- ритмічність в елементах статичної і динамічної рівноваги;
- ритмічність у статично-динамічних вправах;
- ритмічність у стрибках і в стрибкових вправах;
- ритмічність колективних дій;
- індивідуальний ритм.

*Ритмічність базових кроків* характеризується пропорційним виконанням окремих складників відповідно до всього аеробного з'єднання в цілому; чітким збігом музичного і рухового ритму; збереженням та передачею ритмічної структури всієї комбінації, зовнішнього малюнку руху. Ритмічність базових кроків зумовлена рівнем фізичної підготовки тих, хто займається, та ступенем засвоєння ними техніки базових кроків. Базові кроки в аеробному комплексі

### 3.6. Розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки

---

розглядають як комбінації, що включають окремі способи пересування та різні варіанти танцювальних кроків. Основою базових кроків є різновиди ходьби, бігу, стрибків, випадів, махових рухів.

*Ритмічність танцювальних кроків* зумовлена багажем різних рухових навичок та вмій, рівнем фізичної підготовленості, природнім володінням позою, музичністю, залежить від рівня розвитку комплексу аналізаторів, які контролюють просторово-часові та силові параметри рухів.

Виразність танцювальних рухів визначається положенням тіла, ніг, рук; точною і стійкою рівновагою; з'єднаним і м'яким виконанням рухів, чіткою лінією переміщення; високою технікою стрибків, елегантними поворотами та обертаннями.

Елементи, запозичені зі сфери танців, в аеробіці здебільшого переформовують для того, щоб надати їм потрібну динамічність та цілісність. Під динамічністю розуміють виконання рухів з різною напругою. Цілісність та динамічність рухів при правильному виборі та використанні музики створюють особливий стиль аеробних танцювальних комбінацій.

*Ритмічність в елементах статичної і динамічної рівноваги* характеризується чергуванням кількох фаз рухової дії, виконуваних у певній послідовності, що й визначає специфіку ритму: поступове збільшення м'язових зусиль, максимальний її вияв з поступовим зниженням. Виконання поворотів та обертань потребують від тих, хто займається, гарної координації рухів, добре розвинутого відчуття балансу, чіткості переміщень окремих ланок тіла, впевненого орієнтування в просторі, володіння достатньою гнучкістю в суглобах і силою м'язів тулуба та ніг.

*Ритмічність у статично-динамічних вправах* зумовлена рівнем міжм'язової координації, співвідношенням і пропорційністю напруження та розслаблення окремих м'язових груп у цілісному руховому акті, швидкістю переходу однієї і тієї ж м'язової групи із стану напруження у стан розслаблення. Спільний темп і ритм м'язових скорочень, поєднаний з диханням, витриманий ритмічний цикл руху в цілому, протягом усього часу виконання силової серії, дозволяє реалізувати цільову спрямованість оздоровчих занять.

*Ритмічність у стрибках і в стрибкових вправах* зумовлена особливостями виконання ациклічних вправ, специфікою аеробних програм, де вправи виконують у різноманітних комбінаціях і кожний наступний рух виходить з попереднього, а кінцеве положення першого елемента є вихідним для іншого. Виконання стрибків та стрибкових вправ притаманний специфічний розподіл зусиль: чергування окремих рухових актів, що відрізняються один від одного



тривалістю та величиною прикладених м'язових зусиль, які виконуються з поступовим зростанням фізичного навантаження, максимальним виявом зусиль протягом заданого часу і поступовим її зниженням.

В оздоровчій аеробіці практикують групові показові виступи, видовищність яких визначається рівнем розвитку особливого різновиду ритмічності – *колективного ритму*. Цей різновид характеризується досягненням повної єдності дії усіх членів команди, здатністю до чіткого сприйняття і відтворення рухових дій за їхніми просторовими, часовими та силовими параметрами. Основні складники колективного ритму – являється єдність, співвідношення і пропорційність дій тих, хто виступає.

Аеробні композиції включають елементи статичної і динамічної рівноваги, комбінації базових і танцювальних кроків, різного напрямку рухів, побудовані на зміні темпових характеристик та постійному перерозподілі м'язових зусиль. Це потребує високих вимог до вдосконалення проприцептивної чутливості і всієї системи аналізаторів, їхньої взаємодії, розвитку емоційної сфери, що обумовлює рівень сформованості естетичного компоненту. Формування колективного ритму є складним процесом, результати якого визначаються єдністю створеного загального емоційного зоро-рухового образу з доцільним поєднанням відтворення всіх основних параметрів і структурних особливостей рухового ритму аеробної композиції у співвідношенні з характером музичного супроводу.

*Індивідуальний ритм* характеризується особливим стилем виконання аеробних вправ, що надає рухам виразності, закінченості; розвиненим музично-ритмічним відчуттям. Він має спадково-генетичну зумовленість, пов'язаний із функціональними можливостями нервової системи, психічно-емоційним станом, рівнем фізичної підготовленості та ступенем розвитку базових координаційних рухів. Індивідуальний ритм висуває високі вимоги щодо розвитку рухової пам'яті: потребує запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій і особливостей їхнього виконання, передачі динамічних характеристик рухів у співвідношенні з музикою.

Взагалі ритмічність в оздоровчій аеробіці має багато різновидів та виявів, зумовлених великою кількістю складних рухових дій, що виконуються у співвідношенні з характером музичного супроводу, який потребує прийняття творчих рішень, екстраполяції нових форм рухів, конструювання нових моторних програм.

Кожному різновидові ритмічності притаманні свої специфічні якісні та кількісні критерії оцінки, які взаємно доповнюють один одного, дозволяють об'єктивно оцінювати показники темпів приросту ритмічності (табл. 3.10.).

**Тести і критерії оцінки рівня розвитку ритмічності**

№ п/п	Різновиди ритмічності	Критерії оцінки	Тести
1	Ритмічність базових кроків	Визначають чіткість техніки виконання базових кроків, рівномірність рухів при ставленні ноги з носка на всю стопу; пропорційність кроків, з'єднаність, виразність рухів, логічність переходу з одного базового кроку на інший без додаткових зайвих рухів, узгодженість ритму та рухових дій	Тест 1. «Приставний крок» (додаток 18) Тест 2. «Стежка кроків» (додаток 19)
2	Ритмічність танцювальних кроків	Визначають відповідність естетичним закономірностям і категоріям танцювальності, виразності, емоційності, музичності, краси положення всього тіла і його окремих ланок. Також злитність виконання рухів, узгодження в роботі м'язових груп, єдністю ритму та настрою, музичною образністю, цілісністю змісту і форми. Кількісними критеріями являються оптимальний темп рухів, відповідний характеру музичного супроводу, амплітуда рухів	Тест 3. «Танцювальний крок» (додаток 20) Тест 4. «Російський танок» (додаток 21)
4	Ритмічність в статично-динамічних вправах	Визначають ступінь синхронізації м'язового напруження і розслаблення з фазами дихання і ритмом музичного супроводу, здатність підтримувати коректне положення окремих м'язових груп по відношенню з цільовою направленістю вправ, раціональним розподілом і диференціюванням м'язових зусиль (техніку вправ). Кількісні критерії визначають точність відтворення заданих просторово-часових і силових параметрів руху, темпом рухів	Тест 7. «Силовий ступень» (додаток 24) Тест 8. «Ритм рухів тіла» (додаток 25)

5	Ритмічність в стрибках і стрибкових вправах	Визначають ритмічність чергування окремих рухових фаз стрибкових вправ, різних за довжиною, величиною докладених м'язових зусиль, динамікою їх росту і зниження, злитності, невимушеності, виразності рухів, стійкості при приземленні	Тест 9. «Стрибок вперед» (додаток 26) Тест 10. «Комбінований» (додаток 27)
6	Ритмічність колективних дій	Визначають ступінь синхронізації рухів з ритмом музики, виразність взаємодії між партнерами, колективне розташування на майданчику, «красу», видовищність аеробних програм, які демонструються, що відображають загальний психічно-емоційний стан і цілісність естетичного сприйняття музики і руху. Кількісними критеріями є судейські оцінки групових виступів з оздоровчої аеробіки	Тест 11. «Узгодження дій» (додаток 28)
7	Індивідуальний ритм	Визначають індивідуальну здатність до передачі музично-інтонаційних нюансів музичного супроводу через рухи руками, повороти голови, правильне положення окремих ланок тіла, розташування у просторі, у позі і у часі, вміння контролювати внутрішній стан, створюючи враження свободи та невимушеності рухів, гармонії руху і музики	Тест 12. «Перехресний крок» (додаток 29) Тест 13. «Імпровізація» (додаток 30)

### 3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою

Сьогодні оздоровча аеробіка є одним із найпопулярніших та найдоступніших напрямків оздоровчої фізичної культури.

Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту.

Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше – регулювати навантаження занять.

**Фізичне навантаження** – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [25; 31].

### 3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою

---

Навантаження відрізняється за *зовнішньою* та *внутрішньою* стороною. До зовнішньої сторони належать інтенсивність та об'єм, які, в свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям тих, хто займається. Зовнішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх чинників навантаження.

**Інтенсивність** – сила дії конкретної вправи на організм людини.

Інтенсивність визначається окремими руховими діями або м'язовою роботою в цілому. Слід розрізняти ступінь інтенсивності навантаження під час виконання окремої вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття.

Регулювання інтенсивності навантаження під час занять оздоровчої аеробіки залежить від низки факторів: темпу виконання, величини амплітуди, величини прискорення, координаційної складності, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ.

Рівень інтенсивності повинен бути лише таким, який дозволяє забезпечити технічно якісне виконання вправи.

При виконанні аеробних вправ існують різні рівні інтенсивності (super low impact, low impact, high impact, high/low impact (див. п. 2.2.1.)).

Під час занять оздоровчою аеробікою застосовують різні методи оцінки інтенсивності навантаження за ЧСС:

1. Оцінка інтенсивності у відсотках від ЧСС max. Визначають ЧСС під час навантаження і переводять у відсотки від максимальної ЧСС. Найчастіше ЧСС max визначають за формулою (220-вік).

2. Формула Карвонена – вимірюється ЧСС у спокої (поклавши пальці на зап'ястя, шию або до серця, рахуємо ЧСС за 15 с та множимо на 4), далі заміряємо ЧСС під час виконання аеробних вправ (для достовірності додаємо до загальної суми 10%, у зв'язку з зупинкою аеробної роботи), а також декілька раз після виконаної роботи.

Наприклад, розрахуємо тренувальну частоту серцевих скорочень із заданою інтенсивністю 70% для 30-річної жінки, у якої ЧСС у стані спокою 70 уд/хв.

$$\text{ЧСС тр } 70\% = (\text{ЧСС max} - \text{ЧСС у спокої}) \times 0,7 + \text{ЧСС у спокої} = [(220-30)-70] \times 0,7 + 70 = 154$$

3. Метод розмовного тесту. Застосовують для визначення комфортності на заняттях. Одразу після навантаження особа, яку тестують, повинна ритмічно дихати і без зайвих перешкод вимовити коротку фразу. В разі невдалого складання тесту інтенсивність слід знизити.

4. Для визначення ефективності заняття та, особливо, запобігання негативних моментів можна проводити індивідуальний контроль інтенсивності тренування. ЧСС визначають пальпаторним способом на зап'ясті або шиї шляхом прикладання двох пальців на відповідну частину тіла. Підрахунок ведуть протягом 10 с, після чого отриману величину множать на 6. Під час заняття і по його закінченні рекомендується зробити кілька замірів ЧСС (до заняття, після закінчення частин занять, після максимального навантаження в занятті, одразу після закінчення, а також на 3-й та 10-й хвилині відпочинку). Усі виміри можна заноситись у спеціальний графік (рис. 3.16.).

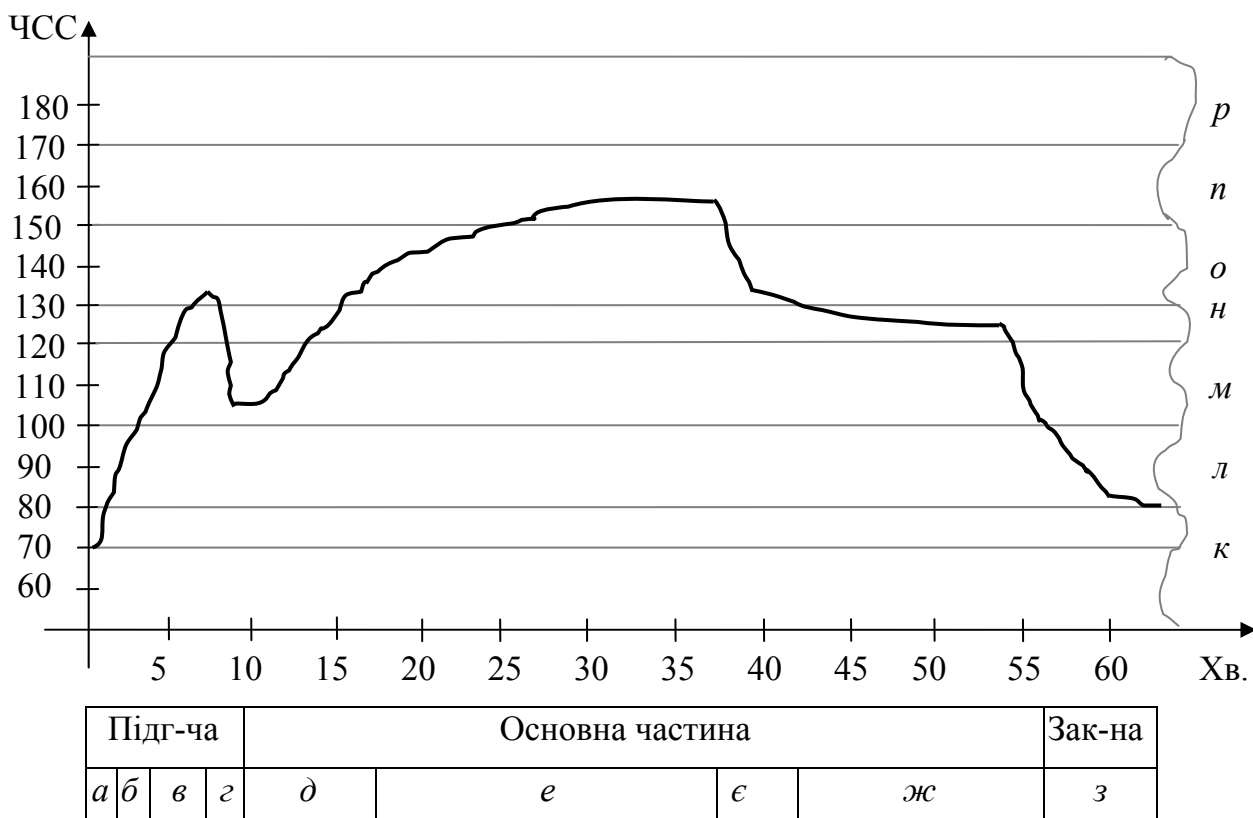
**Об'єм** – це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття або серії занять.

Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається в одиницях довжини або часу. Наприклад, заняття з вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзда сидячи, 2 км стоячи або комплекс вправ у період аеробної вершини тривалістю 15 - 20 хвилин. У силовому тренуванні об'єм навантаження визначається кількістю повторів та загальною масою обтяжень.

Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

*Внутрішня сторона* фізичного навантаження визначається тими фізичними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних її величин. **Величину** навантаження можна визначити шляхом виміру показників часу рухової реакції, часу виконання одиночного руху, одного підходу, серії підходів, тренування в цілому, величини та характеру вияву зусиль, ЧСС, частоти та глибини дихання, величини серцевого викиду, поглинання кисню, швидкості відновлення працездатності, швидкості й рухомості нервових процесів тощо.

### 3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою



Літерами позначено: а) організаційний блок заняття

б) I розминка

в) II розминка

г) попередній стретчинг

д) III розминка

е) аеробна вершина

є) I заминка

ж) силовий блок заняття

з) II заминка

Блоки занять

к) дуже легка м'язова робота

л) легка

м) помірна

н) помірно-складна

о) складна

п) дуже складна

р) надто складна

Зони інтенсивності роботи

Рис. 3.16. Графічне зображення інтенсивності окремої особи (жіночої статі 30-ти років), визначеного під час заняття з оздоровчої аеробіки

Величина навантаження тісно пов'язана з інтенсивністю та об'ємом, тобто для раціонального управління процесом фізичного виховання і спортивного

тренування необхідно враховувати як зовнішню, так і внутрішню сторони навантаження.

У повсякденній праці фахівець планує практично однаковий рівень (інтенсивності, об'єму, величини) навантаження для всієї групи та окремо для відвідувачів персональних (індивідуальних) занять. Але на відміну від чітких та добре підібраних вправ для однієї особи, групові заняття – більш популярні, тому що окрім вирішення поставлених завдань, наприклад, позитивних фізіологічних змін організму, є можливість приділити увагу емоційній сфері. Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки є підтримка емоціонального фону, адже гарний результат, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму – основа позитивних емоцій.

Під час занять з оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливості всіх осіб, бо в однієї і тієї самої особи, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як період овуально-менструального циклу, клімаксу, нестійкої психологічної ситуації, зміни метеорологічних умов тощо. Для уникнення негативних побічних ефектів у процесі занять проводять систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) тих, хто займається.

**Симптоми**, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ:

- слабкий частий пульс;
- рідкий пульс;
- прискорення пульсу (тахікардія);
- позачергове скорочення серцевого м'яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- головокружіння;
- біль у районі грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація у просторі;
- біль у м'язах;
- біль у суглобах;
- переїдання;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

Для забезпечення максимальної ефективності й безпеки тренувальна програма з оздоровчої аеробіки повинна включати в себе чіткі інструкції щодо

### 3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою

---

виконання вправ, режиму заняття, тривалості занять та частоти тренувань.

**Фізичні вправи** поділяються на наступні підгрупи:

1. Фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді).

2. Фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їхнього виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо).

3. Фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

Вибір режиму заняття залежить від можливостей тих, хто займається, тобто рівня тренуваності та поставлених особистих завдань.

У **методиці** оздоровчої аеробіки застосовують такі режими (прийоми), як «періодичний» і «довготривалий» тренінг.

«Періодичний тренінг» приємливий для аеробних блоків заняття (аеробний розігрів, аеробна вершина) для людей молодого віку з високим рівнем підготовленості. Зміст цього заняття передбачає чергування вправ з високим рівнем навантаження. Такий режим навантаження краще всього виконувати протягом недовготривалих проміжків часу (від 15 с до 6 хв.). Після цього в заняття включають вправи з незначним навантаженням і активний відпочинок.

«Довготривалий тренінг» застосовують в аеробних блоках заняття переважно для людей, які тільки починають займатися аеробікою, а також для людей з середнім та низьким рівнем підготовленості. Він передбачає наявність оптимального навантаження з постійною інтенсивністю виконання рухів протягом досить тривалого часу (від 15 до 40 хв.).

Не менш важливими факторами є тривалість одного заняття (див. п. 3.4.2.) та частота тренувань.

**Частота тренувань** – це кількість тренувальних занять на тиждень. Частота тренувань залежить від інтенсивності занять, наприклад, заняття меншої інтенсивності можна проводити частіше, а загалом – не менше трьох разів на тиждень. Крім цього слід враховувати інтервали активних днів тренування і днів відпочинку. У вихідні дні (субота, неділя) активність людини природно зменшується, тому на початок тижня не потрібно планувати занадто інтенсивних тренувань (рис. 3.17.).



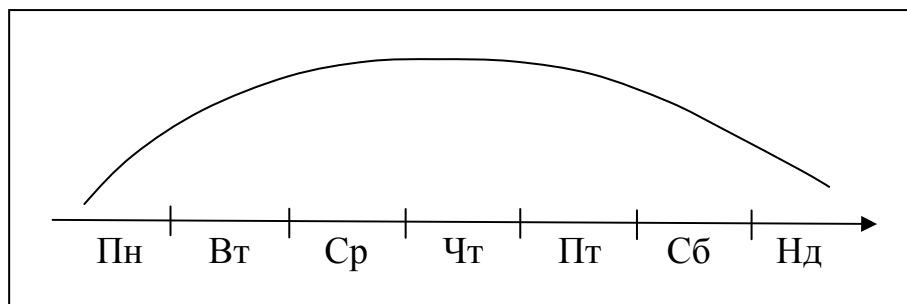


Рис. 3.17. Рухова активність людини протягом тижня

### Питання для самоконтролю

1. Визначте класифікацію рухів та положень рук в оздоровчі аеробіці.
2. Класифікуйте та надайте коротку технічну характеристику рухам ніг в аеробіці.
3. Які Ви знаєте маршові кроки?
4. Охарактеризуйте приставні кроки.
5. Які Ви знаєте комбіновані кроки?
6. Перерахуйте кроки зміни ведучої ноги.
7. Визначте танцювальні рухи, які можна застосовувати в практиці аеробіки.
8. Які Ви знаєте вправи для розтягнення м'язів?
9. Охарактеризуйте вправи силового характеру.
10. Які ви знаєте вихідні положення для виконання рухів аеробіки?
11. Визначте фізіологічні та біомеханічні властивості опорно-рухового апарату при виконанні базових рухів.
12. Розкрийте технічну сторону виконання рухів аеробіки.
13. Опишіть техніку виконання танцювального кроку.
14. Охарактеризуйте практичну заміну забороненим вправам в аеробіці.
15. Дайте визначення предмета та основних завдань музико-ритмічного виховання.
16. Визначте вимоги щодо музичної підготовки фахівців.
17. Охарактеризуйте основні поняття і властивості музичного супроводу занять.
18. Надайте рекомендації щодо підбору темпу музики та застосування вправ під неї.
19. Які Ви знаєте навички виразного руху?
20. Які Ви знаєте вправи на узгодження рухів з музикою?

21. Опишіть механізм побудови танцювальної композиції.
22. Охарактеризуйте механізм побудови комплексу вправ з оздоровчої аеробіки.
23. Які типи уроків з оздоровчої аеробіки Ви знаєте?
24. Опишіть зміст та методику побудови уроку з оздоровчої аеробіки.
25. Опишіть зміст і призначення окремих блоків підготовчої частини заняття.
26. Охарактеризуйте організацію та побудову основної частини заняття з оздоровчої аеробіки.
27. У чому полягає значення заминки під час занять аеробікою?
28. Якими загальноприйнятими в аеробіці жестами ви володієте?
29. Який склад методик для використання в практичній діяльності є, на Вашу думку, найоптимальнішим?
30. Визначте принципи побудови хореографії в аеробіці.
31. Проаналізуйте метод довільної хореографії в аеробіці.
32. Перерахуйте кількість методик структурної хореографії.
33. Надайте характеристики застосування на прикладі кругового методу.
34. Надайте характеристики застосування на прикладі методу модифікацій.
35. Опишіть спосіб дії методу музичних інтерпретацій.
36. Надайте рекомендації щодо розвитку фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки.
37. Визначте засоби управління навантаженням під час занять аеробікою.
38. Дайте визначення поняттю інтенсивності, об'єму та величини навантаження при виконанні аеробних вправ.
39. Які зони інтенсивності Ви знаєте?
40. Назовіть симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ.

### **Бібліографічний список**

#### *Основна використана література:*

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

3. Евсеев Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Евсеев. – [3-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 304 с. – (Учебники. Учебные пособия).
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Иващенко І. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / І. В. Иващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпенець ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Сковороди. – Харків : ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.
6. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
8. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
9. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
10. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
11. Лящук Р. П. Гімнастика : в 2 ч. Ч. 2. : навч. посіб. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 212 с.
12. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
14. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
15. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
16. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
17. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по

гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.

18. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

19. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.

20. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

21. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.

22. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

23. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

24. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : в 2 ч. : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 3-є вид., випр. і доп. – Х. : ОВС, 2004. – 414 с.

25. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

26. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

*Рекомендована література:*

1. Беяева И. М. Обучение базовым элементам классической аэробики с использованием компьютерных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ирина Михайловна Беяева. – М., 2007. – 173 с.

2. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної у технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатольович Боляк. – Харків, 2007. – 22 с.

3. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

4. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.

5. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марксовна. – М., 1995. – 149 с.

6. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.

7. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.

8. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Татьяна Соломоновна Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

9. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Милехина Ирина Алексеевна. – Саратов, 2002. – 176 с.

10. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.

11. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.

12. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.

13. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 9-12.

14. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.

15. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Terra-Спорт, 2003. – 176 с.

16. Charell M. Aerobik 1983 by Fraz Scheiping Verlag gmbh co / M. Charell. – 1983. – 515 p.

### **Теми рефератів**

1. Принципи, методи та засоби тренування в оздоровчій аеробіці.
2. Аеробіка і можливість її застосування в загальноосвітній школі.
3. Ефективність оздоровчого тренування чоловіків засобами аеробіки.
4. Застосування різноманітних вправ у фітнес-програмах.
5. Техніка виконання і методика навчання рухам в оздоровчій аеробіці.
6. Методика навчання базовим елементам класичної аеробіки.
7. Основи хореографії та танцювальна абетка.
8. Музика: її основні риси та зміст.
9. Тренування музичного слуху та вестибулярної системи.
10. Розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки.
11. Аеробіка і витривалість.
12. Вплив постійних занять аеробікою на розвиток координації.

### **Творчі завдання**

**(для самостійної та індивідуальної роботи)**

1. Оформіть картки:
  - основних вихідних положень тіла (позицій рук та ніг);
  - заборонених рухів в оздоровчій аеробіці;
  - команд-вказівок та символ-жестів в оздоровчій аеробіці.
2. Розробіть комбінацію кроків, застосовуючи (за завданням викладача) один із методів аеробної хореографії.
3. Практикуйте для різних видів оздоровчої аеробіки самостійний підбір музики та визначення в них музичних властивостей (ритм, темп, акцент тощо).
4. Дайте оцінку ефективності побудови відвіданого Вами заняття з аеробіки.
5. Оцініть ефективність підготовчої частини відвіданого Вами заняття.
6. Проведіть аналіз відео-уроків з оздоровчої аеробіки відомих світових спеціалістів (визначте: відповідність частин та блоків занять стосовно її тривалості та використанню засобів, ККД, застосування методів та методичних прийомів на занятті, техніку виконання рухів, дотримання техніки безпеки, раціональність підбору музичних творів для обраного виду аеробіки, емоційність занять тощо).

7. Напишіть конспект одного уроку згідно з робочим планом на навчальний рік.

8. Підготуйте за поданою нижче схемою розширений план-конспекти окремих груп занять:

- за переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності;

- за функціональною спрямованістю та фізичними якостями;

- за ступенем інтенсивності навантаження;

- за віковими та статевими ознаками;

- за місцем і середовищем їхнього проведення;

- за допомогою технічного обладнання.

9. Самостійно (коротко) складіть програму навчання з оздоровчої аеробіки для початківця.

10. Проаналізуйте досвід кількох викладачів оздоровчої аеробіки, знайдіть спільне і відмінне в методиці навчання.

11. На основі спостереження дайте оцінку використання вчителем методів навчання і тренування на заняттях з оздоровчої аеробіки.

12. Підберіть засоби для удосконалення сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

13. Складіть програму вдосконалення (на вибір) сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності.

14. Перевірте комплексний вияв координації та ритмічності у тих, хто займається аеробікою.

15. Визначте рівень втоми на занятті за зовнішніми ознаками.

16. Опишіть помітні ознаки стомлення, які настають внаслідок інтенсивних навантажень. Які із них є подібними, а які різними?

### Тестові завдання

I. Визначте, якого руху не існує в класифікації рухів ніг оздоровчої аеробіки:

1. Twist [твіст]

2. Stomp [стомп]

3. Pendulum [пенд'юлам]

4. Low row [лов ров]

II. До якої групи рухів ніг відносять крок – lunge [ландж]?

1. До приставних

2. До маршових
3. До комбінованих
4. До синкопированих

III. На яку кількість рахунків виконується крок step-cross [степ-крос]?

1. На 2 рахунки
2. На 4 рахунки
3. На 6 рахунків
4. На 8 рахунків

IV. Визначте, який з перерахованих рухів руками відносять до рухів низької амплітуди

1. Upright row [апріхт ров]
2. Side lateral raises [слайд летел рісес]
3. Walking arms [велкін амс]
4. Slice [слайс]

V. Визначте, якого руху не існує в класифікації рухів рук оздоровчої аеробіки

1. Low kick [лоу кік]
2. Low cross [лов крос]
3. L-front [ель-фронт]
4. Hummer curl [хаммер кьол]

VI. Яка музична властивість розкриває поняття «невелика, відносно закінчена частина музичного твору»?

1. Кульмінація
2. Фраза
3. Квадрат
4. Мелодійний малюнок

VII. Яка музична властивість характеризує тихе і голосне звучання музики?

1. Регістр
2. Висота
3. Тембр
4. Сила

VIII. Який темп музичного твору не властивий для аеробного блоку заняття основної частини?



1. Середній
2. Вище середнього
3. Нижче середнього
4. Високий

IX. Визначте, якого з типів занять оздоровчою аеробікою не існує

1. Навчального
2. Тренувального
3. Комбінованого
4. Однорідного
5. Інтервального

X. З якої кількості блоків будується підготовча частина (warm up) заняття класичної аеробіки?

1. 1-го
2. 2-х
3. 3 - 4-х
4. 5-и

XI. Основна частина (floor work) комплексного заняття класичної аеробіки складається з ... блоків

1. 1 - 2-х
2. 3-х
3. 4-х
4. 5-и і більше

XII. У теорії фізичного виховання визначають три групи методів навчання за спрямуванням. Якого з перелічених методів не існує?

1. Оволодіння знаннями
2. Оволодіння руховими вміннями і навичками
3. Вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
4. Підтримка на належному рівні здобутих умінь і навичок

XIII. Спеціалізоване спілкування розділяють на вербальний і невербальний кьюїнг. Який із запропонованих варіантів відповіді належить до невербального кьюїнгу?

1. Мова рухів
2. Мовні визначення
3. Мовні вказівки

4. Мовна мотивація

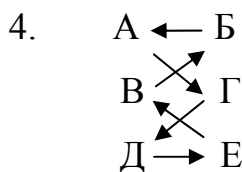
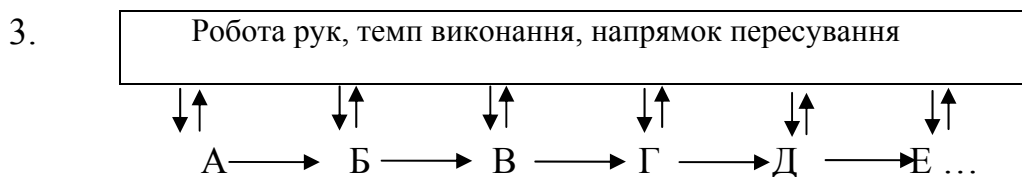
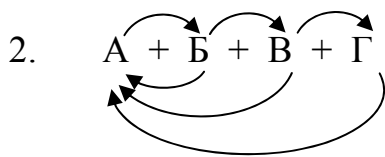
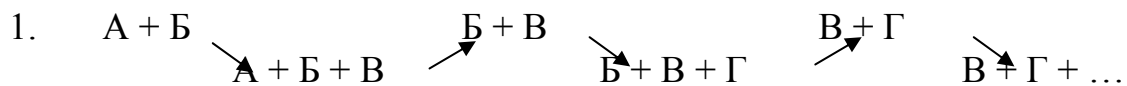
XIV. Яка послідовність ступеневої схеми засвоєння рухів та побудови комплексу вправ з оздоровчої аеробіки є правильною?

1. З'єднання, рухові дії, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ
2. Вправа, рухові дії, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ
3. Рухові дії, вправа, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ
4. Рухові дії, з'єднання, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ

XV. Визначте, якої з хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій не існує

1. Метод довільної хореографії
2. Метод аеробного класу
3. Метод музикальної інтерпретації
4. Метод складання (модифікацій)

XVI. Яка з схем підходить для хореографічного методу побудови з'єднань та комбінацій – лінійна прогресія?



XVII. Сила – це ... Знайдіть правильне визначення

1. Здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності
2. Здатність виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою
3. Здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань
4. Здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль

XVIII. Якої з перерахованих видів координаційних здібностей не існує?

1. Здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів
2. Здібність до довільного розтягнення м'язів
3. Здібність до орієнтування в просторі
4. Здібність до збереження стійкості пози
5. Відчуття ритму

XIX. Яка з перерахованих рівнів інтенсивності при виконанні аеробних вправ є найвищою?

1. Super low impact
2. Low impact
3. High impact
4. High/low impact

XX. Надайте рекомендації щодо частоти занять оздоровчою аеробікою

1. 2 - 3 рази на тиждень
2. 2 - 5 рази на тиждень
3. 3 - 5 рази на тиждень
4. 5 і більше

Питання	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Відповідь	4	1	2	3	1	2	4	3	5	3

Питання	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
Відповідь	3	4	1	3	2	3	4	2	3	1

За кожну правильну відповідь нарахуйте собі 1 бал. Одержану суму розділіть на 2. Це і буде Ваша оцінка.

Шкала оцінювання:

9 - 10 бали – відмінно;

7 - 8,5 бали – добре;

5 - 6,5 бали – задовільно, з повторенням вивченого матеріалу;

3 - 4,5 бали – незадовільно, з повторним складанням тестових завдань;

0 - 2,5 бали – незадовільно, з повторним вивченням розділу.

## РОЗДІЛ IV

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

#### 4.1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу

*Планування* в оздоровчій аеробіці полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій викладача для вирішення раніше накреслених завдань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності, з виділенням тижневих мікроциклів, місячних – мезоциклів та піврічних – макроциклів [3; 16].

У процесі планування занять оздоровчої аеробіки слід виділяти 2 макроцикли:

- осінньо-зимовий;
- весняно-літній.

У *макроциклі*, як правило, виділяють 4 етапи:

- перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл;
- набуття фізичної форми – 2 мезоцикли;
- підтримка фізичної форми – 2 мезоцикли;
- активний відпочинок – 1 мезоцикл.

У період *мезоциклу* (місяць, кілька місяців) планують спрямованість занять, розробляють структуру та зміст окремих занять і їх серій. Наприклад, програма «les mills», змістом якої є розробка та зміна програми занять протягом кожних трьох місяців.

Структура *мезоциклу* стабільна: 3 тижні – навантажувальні *мікроцикли* (нарощування та утримування навантаження), 1 тиждень – розвантажувальний *мікроцикл* (активний відпочинок). На початку першого тижня занять краще вдаватися до комбінованого варіанту занять аеробного та силового спрямування. У подальшому можна застосовувати повністю аеробне (кардіо) або окремо силове тренування. Взагалі, для отримання оздоровчо-тренувального ефекту достатньо трьох тренувань протягом 1 мікроциклу (1 тижня).

Вміння проводити заняття з оздоровчої аеробіки – один із важливих показників професіоналізму фахівця, але, в цілому, успіх у роботі

#### 4.1. Планування, види контролю та самоконтролю...

---

---

найчастіше залежить від чітко організованого та гарно спланованого фізкультурно-оздоровчого процесу. Ефективність останнього зумовлена систематичним *контролем* та оцінкою результатів роботи [5].

Взагалі фахівець повинен контролювати свою роботу протягом різного проміжку часу (одного заняття, серії занять, місяця, кварталу, півроку, року). У практиці оздоровчої фізичної культури виділяють 3 види контролю:

1. Етапний.
2. Поточний.
3. Оперативний.

*Етапний контроль* дає змогу оцінити показники осіб, які займаються, протягом тривалого періоду занять (місяць, півроку, рік).

*Поточний контроль* спрямований на зміну показників фізичного стану після серії занять (тиждень).

*Оперативний контроль* інформує про реакцію на навантаження тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють:

1. Поглиблений.
2. Вибірковий.
3. Локальний контроль.

*Поглиблений контроль* включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

*Вибірковий контроль* здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається.

При *локальному контролі* використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки.

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути:

1. Педагогічним.
2. Соціально-психологічним.
3. Медико-біологічним, лікарським.

*Педагогічний контроль* оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

*Соціально-психологічний контроль* забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану.

*Медико-біологічний контроль* дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

*Лікарський контроль* включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі оздоровчих занять; санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження у процесі занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нераціональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

При регулярних заняттях оздоровчою аеробікою дуже важливо ознайомитися зі своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма *самоконтролю* – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні [18; 21].

До *суб'єктивних* показників відносять самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять має бути бадьорим, настрій гарним, відвідувачі, не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Зазвичай, при систематичних заняттях аеробікою сон людини – стабільний, вона швидко засинає і має бадьоре самопочуття після сну. Навантаження повинне відповідати фізичній підготовленості й віку. Апетит після аеробних фізичних навантажень повинен бути добрим. Споживати їжу одразу після занять категорично не рекомендується, краще зачекати 30 - 60 хвилин (мінімум). Для втамування спраги слід пити воду або чай невеликими ковтками. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях – звернутися до лікаря.

Для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних спроб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму найкраще завести власний *щоденник самоконтролю*. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, кошти й методи, оптимальне планування розміру та інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику слід відзначати випадки порушення режиму і те, як вони діють на загальну працездатність.

До *об'єктивних* показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень (ЖЕЛ), вагою, м'язовою силою. Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Найдоцільніше вимірювати ЧСС у спокої (до навантаження), одразу після навантаження та через кілька хвилин

## 4.2. Тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою

---

після навантаження з метою з'ясування вихідного положення пульсу, його зростання і відновлення. Середній показник ЧСС одразу після навантаження, при якому відбуваються позитивні фізіологічні зрушення в організмі, дорівнює 130 - 140 уд/хв., при максимально інтенсивних вправах (на степ-платформі, при бігові, підскоках та ін.) показник ЧСС не повинен перевищувати 160 - 180 уд/хв. Що стосується норм ЧСС до навантаження, то у тренуваних та нетренуваних він відрізняється у зв'язку з тим, що у тренуваної людини серце працює економніше, викидаючи за одне скорочення більше крові ніж серце особи, яка не звикла до фізичного навантаження. Так і відновлення ЧСС після навантаження: чим більш тренуване серце, тим швидше настає відновлення.

Доцільно вимірювати артеріальний тиск до і після навантаження. На початку заняття він підвищується, потім на якомусь рівні стабілізується. Після роботи (перші 10 - 15 хв.) артеріальний тиск знижується нижче вихідного рівня, а потім підіймається до початкового стану. При легкому чи помірному навантаженні тиск не змінюється, а при напруженій важкій роботі дещо підвищується.

Також важливо оцінювати функції органів дихання. Слід пам'ятати, що при виконанні фізичних вправ різко підвищується споживання кисню, тому зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна дійти висновків про величину фізичного навантаження. Норма частоти дихання дорослої людини – 16 - 18 разів на хвилину. Важливими показниками функції дихання є життєва ємність легких – обсяг повітря, отриманий за максимального видиху. Його розмір вимірюється в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. У середньому в чоловіків він становить 3,5 - 5 літрів, у жінок – 2,5 - 4 літра.

### 4.2. Тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою

Для оцінки функціонального стану тих, хто займається, у світовій практиці застосовують антропометричні виміри й різні види фізіологічних та функціональних *тестувань* [10; 22].

*Антропометричні виміри* передбачають визначення параметрів тіла та їхню динаміку в процесі занять. Під час такого контролю фахівці повинні враховувати найпоширеніші причини, які спонукають людей до занять оздоровчою аеробікою. Це, по-перше, зниження ваги тіла, зниження жирової маси, покращення зовнішніх параметрів та форм тіла; по-друге, зміна будови тіла в поєднанні з особливостями харчування та тренування.



Залежно від калорійності харчування можна очікувати наступні результати:

- за умови відвідування тренувань і застосування надлишкового калорійного харчування збільшується вага та об'єм м'язів, виникає оздоровчий ефект, але маса всього тіла практично не зменшується; навпаки, вона стає важчою, якщо заняття повністю проходять в анаеробному (силовому) режимі. Це пов'язано з тим, що вага м'язів більша ніж жирова маса людини;

- за умови відвідування аеробних занять та застосування дозованого калорійного харчування відбувається оздоровлення організму, що виражається у зменшенні жирової маси та невеликому збільшенні м'язів тіла, особливо під час аеробного режиму тренувань. Якщо за певний період занять не відбувається змін, до того ж збільшується вага, то такі заняття для цієї людини є нерациональними.

- за умови відвідування занять і застосування низько калорійного харчування (жорстких дієт, пігулок для схуднення тощо) спостерігається ефект, але він не оздоровчий, знижується вага м'язів, хоча при цьому швидко знижується жирова маса. Не рекомендується під час занять використовувати різні засоби, такі, як пояси для схуднення, «бані» (обмотування окремих частин тіла в поліестер), особливо тим, у кого порушена робота серцево-судинної системи.

Мінімальний добовий раціон дорослої людини становить 1400 - 1700 ккал; але, враховуючи специфіку оздоровчої аеробіки, загальні витрати енергії можуть коливатися від 3000 до 7700 ккал.

Для контролю і оцінки фізіологічних змін організму тих, хто займається, застосовують різні антропометричні вимірювання:

- вимірювання маси тіла;
- вимірювання розмірів грудної клітки, плечей, передпліч, талії, тазу, стегон за допомогою сантиметрової стрічки;
- вимірювання товщини шкірно-жирових складок (пальпаторнс, каліпер).

На сьогодні в антропометрії існують різні прилади та комп'ютерні програми для вимірювання й обробки результатів: Futrex-5000 Body Composition Analyzer, формула Бунака тощо.

**Фізіологічні тестування** застосовують для визначення рівня фізіологічних якостей людини – сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, а також силової витривалості, вибухової сили тощо.

Фізіологічне тестування зустрічається не лише в оздоровчій аеробіці, а й у всій системі фізичного виховання. Перш за все, фізіологічні тести потребують

особливої підготовки й зосередженості фахівців та тих, хто займається. Це пов'язано зі складною структурою і навантаженням тестувань.

Розрізняють наступні функціональні тестування:

1. Тестування сили: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (вимірюється кількість разів); піднімання і опускання тулуба з вихідного положення лежачи на спині (вимірюється кількість разів за 1 хв.); присідання на всій стопі із положення ноги нарізно або основної стійки до перших ознак втоми (на кількість); присідання біля стіни з опорою спини (на кількість); жим штанги лежачи (на кількість); стрибок угору з місця (фіксується висота стрибка); стрибок у довжину з місця (вимірюється довжина стрибка); тест «сила кисті» складається з кистьової динамометрії; виконання вису на зігнутих руках (вимірюється час, у продовж якого тестований зберігає положення вису) тощо.

2. Тестування витривалості: човниковий біг (визначається в секундах); за Купером 12 хвилинний біг (див. с. 114); біг 2 км (вимірюється час проходження дистанції); Гарвардський степ-тест (див. с. 114); максимальна кількість стрибків через скакалку, виконаних без відпочинку (визначається кількість); вис тіла на поперечині на прямих руках (визначається в секундах); вис тіла на зігнутих у ліктьових суглобах руках з доторкуванням підборіддям до поперечини (визначається в секундах) тощо.

3. Тестування гнучкості: нахил уперед стоячи на підвищенні не згинаючи ніг (вимірюється в сантиметрах нижня точка положення пальців рук); нахил тулуба вперед з положення сидячи (вимірюються довжина рук за стопами); нахил в сторону стоячи, руки вниз (вимірюються відстань від нижньої точки положення пальців рук до підлоги); сид у шпагат (вимірюється відстань до підлоги); згинання рук за спиною, права рука вгорі ліва вниз і навпаки (вимірюється торкання рук одна одної та різниця при зміні положення рук) тощо.

4. Тестування швидкості: біг 20 м (вимірюється в секундах); біг 5 с на місці в максимальному темпі (вимірюється кількість кроків); протягом 10 с виконуються стрибки через скакалку (вимірюється кількість стрибків), човниковий біг (5x10) (тест виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості із високого старту з поворотами на певних лініях, вимірюється в секундах); біг 100 м (вимірюється час подолання дистанції).

5. Тестування спритності (координації): тест «Фламінго» з відкритими і закритими очима (виконується стійка на одній нозі, інша зігнута, п'ята торкається колінного суглобу, вимірюється час утримання статичної пози); тест на рівновагу (на вузькій поверхні гімнастичної лави виконується 4 оберти, вимірюється час виконання завдання); кидки предмета (тенісного м'яча) в ціль

збільшуючи відстань (визначається кількість попадань у ціль з 10 спроб); теж саме, але виконується кидок двох тенісних м'ячів одночасно двома руками; тест «частота постукувань» дозволяє виміряти швидкість рухів кінцівок (зміст тесту полягає в торканні певних двох місць кистю руки по черзі); дещо подібний тест, при якому на швидкість потрібно позначити якомога більшу кількість знаків, наприклад, протягом 1 хв. ручкою наносити крапки на папері (визначається кількість). Тестування ритмічності детально описане в пункті 1.5.5.1.

**Функціональне тестування** застосовується для контролю фізіологічних процесів, які протікають в організмі людини, а тому є невід'ємним компонентом фізіологічного тестування. Під час функціонального тестування визначаються такі параметри, як ЧСС, споживання кисню, артеріальний тиск, легенева вентиляція тощо.

Структуру тестування складають переважно циклічні вправи з дозованим навантаженням, яке вимірюється в одиницях механічної потужності та швидкості. Наприклад: ходьба, біг, їзда на велотренажері тощо.

У практиці оздоровчої аеробіки найбільш розповсюдженими та інформативними є наступні функціональні тестування:

1. «Гарвардський степ-тест» – виконуються кроки піднімання та опускання на платформу (30 см) протягом 4 хвилин з обов'язковими замірами пульсу (в кінці протягом 30 с, після 1 хвилини та після 2 хвилини відпочинку);

2. Тест «Руфье» – виконуються 20 - 30 присідань протягом 30 с. Реєструється ЧСС у спокійному стані, ЧСС після виконаної роботи та після 2 хвилин відпочинку;

3. Тест «Купера» – 12 хвилинний біг, визначається відстань, яку подолав досліджуваний.

4. Тест «PWC 170» – виконується на велотренажері з інтервалами навантажень перших 3 хв. з ЧСС 110 - 130 уд/хв., інтервалом 3 хв. та наступних 3 хв. з ЧСС 160 - 170 уд/хв. За допомоги методу екстраполяції визначається потужність навантаження (яка повинна становити ЧСС 170 уд/хв.).

В інших джерелах зустрічається так званий тест-велоергометр, який виконується на велотренажері сидячи. Застосовується для визначення кількості використання кисню під час обертання педалей, у свою чергу підраховується кількість обертів педалей.

$$VO_2 = 2 (\text{мл} * \text{кілопнд} - 1) * (\text{кілопнд} * \text{хв.} - 1) + 300 \text{ мл} * \text{хв.} - 1$$

5. Тредміл – виконується на біговій доріжці в режимі ходьби або бігу. Застосовується різний нахил бігової доріжки, рекомендовано від 0 до 15°, а також різна швидкість ходьби та бігу. Тест складається із трьох стадій

### 4.3. Принципи раціонального харчування

---

---

збільшення інтенсивності: розминки, продовження зростання та підтримки навантаження на високому рівні та заминки.

Також у тестуванні застосовують низку різних систем та методик: формули Борнхарда, Брока, Рорера, різновиди польових та ступеневих тестів [29; 39].

Під час проведення тестування необхідно дотримуватися визначених метрологічних вимог до тесту та процедури тестування, а саме: об'єктивність, інформативність, надійність, наявність шкали оцінок, крім цього слід враховувати доступність тесту, місце і час проведення, фізичну готовність людини.

Особливо важливим є визначення порядку тестування:

- уважно прочитати вимоги до тестованого;
- обрати місце для проведення тестування і організації судейської групи;
- забезпечити безпеку тестованого;
- забезпечити медичне обслуговування тестованого;
- забезпечити оперативну обробку й оформлення результатів тестування;
- забезпечити явку учасників тестування;
- забезпечити інформування учасників про результати тестування.

### 4.3. Принципи раціонального харчування

Людині, яка веде активний спосіб життя та займається спортом, необхідно постійно дотримуватися трьох правил:

1. Фізичне навантаження.
2. Харчування.
3. Відпочинок.

Тільки спираючись на них, можна запобігти різним захворюванням, перенавантаженню організму, тобто зміцнити здоров'я людини. Недотримання хоча б одного з правил призведе до невдачі. Затрачену енергію обов'язково потрібно поповнювати за допомогою збалансованого харчування та повноцінного відпочинку.

Харчування є важливою фізіологічною потребою організму. Воно необхідне для побудови та неперервного відновлення клітин і тканин. Обмін речовин, структура та функція всіх клітин, тканин і органів залежить від характеру харчування [18].

**Харчування** – це «складний процес надходження, перетравлення, всмоктування й засвоєння організмом харчових речовин» [2, с. 22].

Згідно з основними положеннями раціонального харчування, їжа повинна бути:

- оптимальною в кількісному відношенні, тобто відповідати енергетичним витратам;
- повноцінною щодо якості – мати всі необхідні харчові речовини в найбільш сприятливих співвідношеннях;
- різноманітною, включати в себе продукти тваринного та рослинного походження;
- такою, що добре засвоюється, викликає апетит, має приємний смак, запах і зовнішній вигляд;
- доброякісною, не шкідливою, яка відповідатиме ферментному статусові організму.

Раціональне харчування базується на наступних принципах (правилах):

- достатньо вживати їжу тричі на день: 25% – сніданок, 50% – обід, 25% – вечеря; більшу частину калорій рекомендується споживати до 14 години дня;
- харчуватися слід за 2 - 3 години до і після занять;
- між прийомами їжі повинен бути проміжок 5 - 6 годин;
- перед тренуванням слід споживати їжу багату на вуглеводи;
- не пити каву перед тренуванням;
- не вживати перед заняттям алкоголь;
- не їсти солодощі до занять; взагалі намагатися вилучити зі свого раціону цей продукт;
- пити воду до, під час і після тренування;
- споживати фрукти до заняття, овочі після;
- не їсти, якщо не відчуваєте голоду, і не пити, не відчуваючи спраги;
- бути помірним у їжі, не переповнювати шлунок;
- не споживати надто солону, солодку, пряну чи гостру їжу;
- добре пережовувати їжу;
- не їсти після пиття і не пити після їжі;
- не їсти надто холодну (нижче 14°C) чи надто гарячу їжу (вище 60°C);
- склад їжі повинен бути різноманітний;
- при хворобі, болю, втомі, підвищеній температурі тіла, сильному роздратуванню споживати їжу бажано лише за умови відчуття справжнього голоду;
- їсти переважно продукти, характерні для певної пори року і для місцевості, у якій людина мешкає;
- не їсти в стані розумової та фізичної перевтоми;
- першим споживати салат;

### 4.3. Принципи раціонального харчування

---

- цукор, оцет і кислоти краще замінити фруктами, медом та соками;
- вживати цільну збагачену біоплазмою їжу;
- споживати їжу лише в сприятливій обстановці;
- культивувати в собі «здоровий страх» перед повнотою.

Важливе значення для кожної людини є збалансованість харчування, тобто співвідношення надходження в організм основних груп *харчових речовин*: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин і води.

**Білки** (протеїни) – це складні азотні з'єднання, які складаються з амінокислот.

Білки мають важливе значення для забезпечення деяких життєво необхідних функцій організму людини:

- є основним складником для побудови клітки, беруть участь в побудові мембран, з'єднуючої та кісткової тканин;
- входять до складу всіх відомих ферментів – каталізаторів і регуляторів обмінних процесів в організмі;
- велика кількість гормонів людського організму має білкову природу;
- беруть участь у транспортуванні кисню, ліпідів, деяких вітамінів та лікарських речовин;
- формують антитіла, які забезпечують стійкість імунітету щодо різних інфекцій;
- як джерело енергії, мають другорядне значення після вуглеводів та жирів.

Найбільше білків міститься у м'ясі, рибі, грибах, бобових, горіхах, насінні.

Середня добова потреба білка – 80 - 100 г.

**Жири** (ліпіди) – це група органічних з'єднань, які не розчиняються у воді. В організмі вони існують у різних формах: тригліцеріди, вільні жирові кислоти, фосфоліпіди, стеорини.

Ліпіди входять до складу тканин людини. У великих кількостях вони містяться в головному і спинному мозку, печінці, серці та в інших органах.

Жири виконують велику кількість важливих функцій в організмі:

- виступають основним джерелом енергії;
- входять до складу протоплазми та мембран клітин, нервових волокон;
- холестерин є основою для створення усіх стероїдних гормонів;
- оточуючи внутрішні органи, забезпечують їх захист від ударів та потрясінь;
- сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів та транспортування їх по всьому організму;
- підшкірний прошарок жиру зберігає тепло в організмі.

Жири мають як тваринне, так і рослинне походження. Найбільше їх міститься у м'ясі, печінці, курячих жовтках, вершковому маслі, сметані, соняшниковій та маслинній олії.

Середня добова потреба в жирах дорослої людини складає 80 - 100 г.

**Вуглеводи** – одна з важливих груп природних з'єднань; основне джерело енергії при певній інтенсивності м'язової діяльності. Вони посідають одне із найважливіших місць у харчуванні людини. Вуглеводи поділяються на моносахариди, дисахариди, полісахариди:

1. Моносахариди – це простий склад цукру (глюкоза, фруктоза та галактоза).

2. Дисахариди (сахароза, мальтоза й лактоза) складаються з двох моносахаридів. Наприклад, сахароза містить у собі глюкозу та фруктозу.

3. Полісахариди містять більше двох моносахаридів. До них відносяться крохмаль і глікоген, які, в свою чергу, повністю складаються з одиниць глюкози.

Вуглеводи виконують в організмі чимало функцій:

- є основним джерелом енергії;
- регулюють обмін білків та жирів;
- енергетично живлять нервову систему;
- синтезують глікоген печінки та м'язів.

Найбільше вуглеводів міститься в зернових, крупах, цукрі, овочах, фруктах, ягодах, чаї, компоті, варенні тощо.

Вуглеводи складають основну частину раціону людини – 400 - 500 г на добу.

**Вітаміни** – група низькомолекулярних біологічно-активних речовин, які беруть участь у регуляції багатьох біохімічних реакцій та функцій організму.

Кількість відомих вітамінів, які мають безпосереднє значення для харчування та здоров'я людини, складає близько двадцяти. Усі вони відіграють важливе значення в регуляції обміну речовин та фізіологічних функціях.

Вітаміни поділяються на дві групи: жиророзчинні – А, D, E, K (ретинол, кальциферолі, токоферолі, філохіноні) та водорозчинні – С, Р, Н, групи В та інші (аскорбінова кислота, рутин, біотін, тіамін, рибофлавін, піридоксин, ціанкобаламін тощо).

Вітаміни здатні покращувати внутрішнє середовище, підвищувати функціональні можливості основних систем, стійкість організму до несприятливих факторів. Також вітаміни застосовують як засіб первинної профілактики захворювань, підвищення працездатності, уповільнення процесів старіння.

### 4.3. Принципи раціонального харчування

---

Добова потреба людини в вітамінах складає декілька міліграмів або мікрограмів залежно від статі, віку та рівня рухової активності: С – 55 - 108 мг, РР – 14 - 28 мг, Р – 25 мг, В1 – 1,3 - 2,6 мг, В2 – 1,5 - 3 мг, В6 – 1,5 - 3 мг, В12 – 3 мкг, Вс – 200 мкг, Н – 0,15 - 0,3 мг, А – 1000 мкг, D – 100 МЕ, Е – 12 - 15 МЕ, К – 0,2 - 0,3 мг тощо.

**Мінеральні речовини** – прості та складні хімічні індивіди, розчини (рідкі і тверді) та колоїдні системи, які утворилися в результаті протікання в природі фізико-хімічних процесів.

Мінеральні речовини відповідно до їх вмісту в організмі і в харчових продуктах поділяються на макроелементи та мікроелементи. До макроелементів, які містяться у великих кількостях, що визначаються десятками, сотнями міліграмів на 100 г живої тканини або продукту, відносять кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор та силен. Мікроелементи наявні в організмі та продуктах у дуже малих кількостях, які визначаються одиницями, десятками, сотнями, тисячними долями міліграмів. Мікроелементи складаються з 14 основних компонентів, необхідних для життєдіяльності: залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден, ванадій, нікель, стронцій, кремній, селен.

Мінеральні речовини виконують у нашому організмі різноманітні функції. Як структурні елементи вони входять до складу кісток, містяться в багатьох ферментах, які виступають каталізатором обміну речовин в організмі. Також з їхньою участю проходить транспортування кисню, регулюється кислотно-лужна рівновага крові та інших органів. Беруть участь в транспортуванні різних речовин в клітку, забезпечуючи тим самим її функціонування. Регулюють функції серцевої та скелетних м'язів тощо.

Потреба організму в різних мінеральних речовинах має широкий діапазон. Наприклад, добовий раціон повареної солі становить – 10 - 15 г, калію – 4 - 6 г, кальцію – 0,8 г, фосфору – 1,2 г, магнію – 0,4 мг, заліза 10 - 18 мг, міді – 30 - 80 мкг, цинку – 10 - 22 мг тощо.

**Вода** (H<sub>2</sub>O) – найпростіше стійке з'єднання водню з киснем; важлива частина харчового раціону, яка забезпечує протікання обмінних процесів, харчування, виведення з сечею продуктів обміну. В організмі дорослої людини вода становить майже 65% всієї ваги тіла.

Вода надходить в організм людини в двох формах: у вигляді рідини – 48% та у складі густої їжі – 40%. Решта 12% утворюються в процесі метаболізму харчових речовин.

Вода має велике значення для фізичної діяльності:



- еритроцити транспортують кисень до активних м'язів за допомогою плазми крові, яка в основному складається із води;
- плазма також транспортує такі харчові речовини: глюкозу, жири, жирні кислоти, амінокислоти;
- вуглекислий газ та інші продукти метаболізму, залишаючи клітини, надходять до плазми, звідти й виводяться з організму;
- гормони, які регулюють обмінні процеси та м'язову діяльність, під час виконання фізичних навантажень транспортуються до місця свого призначення плазмою крові;
- рідина в організмі містить у собі буферні з'єднання, що забезпечують нормальний РН утворення лактату;
- сприяє віддачі тепла, яке утворюється при фізичних навантаженнях.

Добова потреба людини у воді складає 1,7 - 2,2 літри.

Заняття спортом пов'язані зі значними витратами енергії. У дні найбільш напружених тренувань та змагань добові витрати енергії у спортсменів можуть сягати 10000 ккал, у той час при звичайному режимі життєдіяльності вони рідко перевищують 2000 ккал.

#### **4.4. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності**

У зв'язку із популярністю оздоровчої аеробіки зростає потреба у спеціалістах як у великих, так і в невеликих містах України. У сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії фахівці, які мають високий професійний рівень підготовки, значно менша від тих, хто сьогодні працює в цій сфері оздоровчої фізичної культури. Але тоді, коли аеробіка досягне свого піку популярності, ще гостріше постане питання про кваліфікацію спеціалістів. Цьому сприятиме високий рівень конкуренції поміж різних державних, суспільних та комерційних спортивних організацій, орієнтованих на підготовку спеціалістів і безпосередньо проведення занять з оздоровчої аеробіки.

Нині, окрім знань зі структури та змісту проведення занять аеробіки, спеціаліст повинен бути психологом, педагогом, філософом тощо.

Для створення сприятливого психологічного клімату в групі тих, хто займається, тренер мусить володіти гарними комунікативними якостями, а також психологічними прийомами для встановлення контактів. Цьому допоможе культура спілкування (мовлення), етикет, уміння викладача розв'язувати в практичній діяльності різні педагогічні ситуації.

#### 4.4.1. Культура спілкування

Складником майстерності фахівця з оздоровчої аеробіки є його *мовлення*. Це інструмент професійної діяльності викладача, за допомогою якого можна розв'язувати різні педагогічні завдання: зробити складне заняття цікавим та привабливим; створити щирю атмосферу спілкування в залі, встановити контакт з людьми, досягти взаєморозуміння з ними; сформулювати в тих, хто займається, відчуття емоційної захищеності, вселити віру в себе.

Мовлення викладача реалізується у двох різновидах – монологі та діалозі.

Найпоширенішими формами монологічного мовлення є лекція, розповідь, пояснення, розгорнуті оцінні судження. Діалогічне мовлення фахівця широко представлене різноманітними бесідами з відвідувачами, що будуються у вигляді запитань та відповідей [28].

Педагогічна ефективність мовлення фахівця з оздоровчої аеробіки багато в чому залежить від рівня володіння мовою, вміння правильно вибирати мовні засоби. Мовлення повинне бути інтонаційно виразне, щире та безпосереднє.

Особливе значення має здатність керувати групою в процесі заняття, лаконічно і точно формулювати команди (див. п. 3.5.1.).

Важливим складником гарного мовлення є його функції, головні з яких – комунікативна, психологічна, пізнавальна та організаційна.

*Комунікативна* – допомагає встановити та відрегулювати стосунки між викладачем та тими, хто займається.

*Психологічна* – сприяє створенню умов для зняття психологічної напруги, виявленню індивідуальності тих, хто займається, заохочує до досягнення позитивного результату.

*Пізнавальна* – забезпечує повноцінне сприймання рухової (навчальної) інформації тими, хто займається.

*Організаційна* – забезпечує раціональну організацію навчально-практичної (рухової) діяльності тих, хто займається.

У своїй діяльності викладач не обмежується візуальними та вербальними командами, спілкування починається задовго до заняття та після нього.

Фахівець з оздоровчої аеробіки повинен спонукати тих, хто займається, до співбесіди.

Розглянемо форми стимулювання співрозмовника до діалогу:

- попросити співрозмовника продовжити свою думку;
- сказати, що уважно слухаєте свого співрозмовника;
- запитати, що ще він може розповісти з цієї тематики;
- запитати присутніх, чи є ще бажані виступити;
- поцікавитися в учасників діалогу, хто хоче доповнити;

- запропонувати поглянути на питання, що обговорюється, з іншого боку;
- запропонувати розглянути ще один аспект цієї проблеми.

Задаючи питання співрозмовникові необхідно формулювати його у відкритій формі, тобто виключати коротку відповідь: «так» або «ні». Наприклад: «Яким чином Ви займалися фітнесом раніше?», «На яку групу м'язів Ви б хотіли звернути увагу сьогодні?».

У ході дискусії необхідно дотримуватися наступних правил:

- сперечатися по суті: головне в дискусії – аргументи, факти, логіка, доказовість;
- уникати реплік, що принижують людську гідність, поважати думку співрозмовника, спробувати зрозуміти його а не критикувати;
- виявляти витримку і стриманість, чітко формулювати власну думку;
- прагнути до встановлення істини, а не до демонстрації власного красномовства;
- виявляти скромність і самокритичність, демонструвати вміння гідно визнавати недостатність своєї аргументації.

Щоб добре говорити, потрібно не лише мати предмет розмови, а й уміти висловлюватися. Слід приділяти належну увагу саме вибору слів. Мова не тому така одноманітна, що складається з невеликої кількості постійно повторюваних слів, а тому, що деякі улюблені слова вживають надто часто. При розмові необхідно звертати увагу на ці часто вживані слова або попросити знайомих простежити за мовою саме з цього погляду. Можна записувати своє мовлення на диктофон, після кількох прослухувань стають зрозуміліші мовні вади, які можуть бути пов'язані чи то з недбалою вимовою, чи з нечітким формулюванням речень та вибором слів.

Розповідь не повинна бути розтягнутою, з самого початку має викликати у слухача зацікавлення. Отже, не слід починати з передмови, а спершу сказати щось суттєве з цієї теми або ж дати співрозмовникові можливість самому зрозуміти це суттєве за допомогою запитань.

Необхідно більше читати. Люди, які мало читають і мало говорять, мають обмежений словниковий запас. Висловлюючись, часто замовкають, добирають слова. Через це їхня мова малоцікава, отже, потрібно збагачувати свій словниковий запас. Тренуватися щодо цього можна таким чином: прочитати якийсь невеликий текст, а потім спробувати його вголос переказати.

Засмічують мовлення грубі та вульгарні слова, тому потрібно повністю від них позбавитися. Гарна слава здобувається складно, а погана розповсюджується надто швидко. Набагато гіршою, ніж вульгарність у виразах, є вульгарність у мисленні, і зневажається вона також набагато більше.

Бажано не зловживати іншомовними й загальними фразами (якщо вони не є спеціальними термінами аеробіки). Деякі інструктори, які хочуть справити враження високоосвічених спеціалістів, надмірно насичують свою мову іноземними словами, абстрактними поняттями.

Історично так склалося, що частина населення спілкується двома мовами: українською та російською. Фахівцеві краще проводити заняття тією мовою, якою він краще володіє, якою він мислить, але при цьому потрібно виключити зі свого словникового запасу змішані фрази чи словосполучення двох мов, так би мовити «суржик». До того ж мова викладача повинна бути доступною та зрозумілою для всіх присутніх на занятті.

Слід відмітити, що викладач, який вживає іноземні слова або професійні терміни чи вирази, безумовно, повинен знати їхнє значення і правильно вимовляти. Протилежне викликає великий подив і навіть обурення у тих, хто займається.

Мова постійно змінюється. У ній з'являються нові слова й мовні звороти, а старі реорганізуються і зникають. Деякі нові слова стають популярними і швидко поширюються. Але не всі так звані «модні висловлювання» гарні і відповідають духові рідної мови. Спочатку ці нові слова увиразнюють мову, однак згодом перетворюються на банальність. Тому вживати їх, треба обережно, доречно.

Деякі фахівці з оздоровчої аеробіки, на перший погляд, використовуючи найпростіші словосполучення, попередньо їх продумують та тренують чіткість висловлення. Особливо ці моменти можна спостерігати у практичній діяльності закордонних спеціалістів.

Якщо голос інструктора природно слабкий (або у нього ангіна), слід застосувати на занятті мікрофон, а у вільний час спеціальні голосові вправи.

Таким чином, під терміном «культура мови» розуміють відповідність не тільки сучасним літературним нормам, а й іншим якостям, які свідчать про її комунікативну досконалість. Це точність, логічність, чистота, виразність, багатство та доцільність.

#### **4.4.2. Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки**

Етикетні норми має знати кожна людина. Але закономірним є ствердження, що в першу чергу вихованими повинні бути вчителі, викладачі, вихователі.

Педагогічна діяльність вимагає від тренера з оздоровчої аеробіки вміння спілкуватися, правильно поводити себе стосовно людей різного віку, керівництва, колег та представників інших професій. Викладачеві слід бути не

лише фахівцем високого рівня, а й вишуканою, вихованою людиною, адже ці риси сприймаються на рівні професійних вимог. Фахівцеві з оздоровчої аеробіки не вибачають того, що інколи вибачають представникам інших професій.

*Етикет* має ситуативний характер, тобто вибір людиною слова чи жести зумовлений певною ситуацією.

Етикет базується на чотирьох основних підсистемах:

1. Вербальний етикет (етикет мовлення). Передбачає словесні формули вітання, знайомства, поздоровлення, поради, побажання, прохання, запрошення, співчуття. Це ж стосується манери спілкування та мистецтва вести бесіду.

2. Міміка та жести (кінесика). Існують різні жести привітання, прощання, згоди, заперечення. Міміка, погляд, вираз обличчя свідчать про ставлення до співрозмовника.

3. Просторова етика (проксеміка). Важливе значення має розташування співрозмовників у просторі, дистанція між ними, фізичний контакт.

4. Етикетна атрибутика. До етикетної атрибутики належить одяг, взуття, головний убір, прикраси, подарунки, квіти тощо.

Під час спілкування партнери визначають свою тактику поведінки. Основними параметрами є стать, вік, суспільне становище.

Етикет органічно пов'язаний з моральними нормами та цінностями.

Сучасний етикет сповідує чотири основні принципи:

1. Принцип гуманізму й людяності, який вимагає бути ввічливим, тактовним, скромним.

2. Принцип доцільності дій, який дозволяє людині поводитися розумно, просто, зручно для себе та для оточення.

3. Принцип краси поведінки та шляхетності.

4. Принцип дотримання звичаїв і традицій країни, у якій перебуває людина.

Викладач повинен постійно вдосконалювати себе, тому що він – взірець для підопічних. Для покращення свого етикету фахівцеві з оздоровчої аеробіки потрібно дотримуватися таких основних правил:

1. Вітання. Спілкування потрібно починати з привітання, яке може бути як контактним, так і дистанційним; не надто голосним; супроводжуване привітною мімікою, прямим поглядом, усмішкою. Не використовувати лаконічні форми вітання чи запозичені з інших мов: «Привіт», «Салют», «Хелло», «Хай». При вітанні не допускати тавтології: почувши від людини

«Добридень», відповідайте – «Здрастуйте». При цьому привітання не повинно бути зверхнім.

2. Знайомство та представлення. Представляючись при знайомстві, слід чітко вимовляти ім'я, прізвище та іншу інформацію. Використовувати форму представлення відповідно до ситуації. У своїй практичній діяльності тренер з оздоровчої аеробіки відрекомендовується та знайомиться доволі часто, це пов'язано з майже постійним перебуванням на занятті нових відвідувачів. Крім цього викладач повинен знайомити між собою людей, які відвідують оздоровчі заняття. Йому дуже важливо пам'ятати імена всіх тих, хто займається на оздоровчих заняттях, колег, представників технічного персоналу тощо.

3. Поведінка в хворобливому стані або в подібних ситуаціях. Якщо, не дотримавшись порад лікаря, викладач усе ж таки вирішив працювати у хворобливому стані, то кашляти, чхати, шмаркати бажано тихо й непомітно. У таких випадках при собі потрібно мати декілька гігієнічних серветок. Бажати здоров'я людині, яка чхає, не допустимо, краще зробити вигляд, що не помітили цього. Дуже негативне враження справляє той, хто відверто позіхає чи голосно зітхає. Позіханню можна зарадити, якщо при закритому роті випустити повітря через ніс. Щоб припинити гикавку, треба однією рукою затиснути носа, а другою взяти склянку з водою і пити її маленькими ковтками, не вдихаючи повітря.

4. Поза, жести та міміка. Бесіду можна вести в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. Якщо положення тіла мовця таке саме, як і слухачів, то він не відчуває при цьому дискомфорту. Не всі рухи людини мають статус жесту. Рух стане жестом тоді, коли матиме не лише практичний, але й символічний зміст. Крім того, повинна бути комунікативна спрямованість. Жести завжди спрямовані до іншої людини. Вправна жестикуляція, рухи тіла завжди загострюють увагу слухачів. Якщо ж мовець не робить ніяких рухів, то увага слухачів послаблюється. Також існують і хибні вади жестикуляції та рухів: притупування ногою, знизування плечима, надто часті торкання обличчя рукою, стукіт пальцями по столу, часте кивання головою тощо. Потрібно запам'ятати, що жести мають супроводжувати усне слово, не відвертати увагу слухачів. Не треба починати або закінчувати свою промову (розмову) несподіваним жестом. Коли ми говоримо, певні частини нашого тіла перебувають у стані руху: ми жестикулюємо руками, виражаємо свою реакцію мімікою обличчя, посміхаємося, морщимо брови й чоло, прищурюємо очі, змінюємо напрямок погляду. Міміка супроводжує нашу мову так само, як і жести. Міміка не повинна передавати слухачам усвідомленого та неусвідомленого негативу.

5. Спілкування по телефону. Під час заняття тренерів з оздоровчої аеробіки категорично заборонено користуватися телефоном. При спілкуванні навіть з однією людиною, мобільний телефон повинен бути в режимі вібрації. Під час телефонного спілкування враження про мовця складається за тоном його голосу і здатністю коротко та ясно, при цьому змістовно, висловлювати свої думки. Важливе значення у телефонній розмові має перше слово, що створює відповідний настрій, тому не варто вдаватися до таких варіантів, як: «Да», «Так», «Слухаю», «Я вас слухаю», «На дроті», «Біля телефону». Найкращий варіант – відповідь міжнародного зразка: «Алло», або більш сервісний варіант – «Фітнес-клуб Ритм, доброго дня».

6. Зовнішній вигляд. Перше враження про викладача складають ті, хто займається, саме за його зовнішністю. І це враження часто буває вирішальним, змінити його потім дуже нелегко, тоді як гарний зовнішній вигляд завжди викликає приємне враження. Охайним виглядом людина засвідчує свою повагу до оточення. Зовнішній вигляд людини залежить від її обличчя, постави, одягу, поведінки та ін. Що ж стосується фізичної краси, то це справа природи. Але потрібно пам'ятати, що на 80 - 90% людина робить себе привабливою самотійно. Приваблива зовнішність здебільшого буває лише тимчасовим надбанням людини, якщо при цьому не дотримуватися основних правил догляду за зовнішністю:

- узгоджувати свій режим дня, тобто правильно організовувати свій відпочинок, раціональне харчування;

- систематично стежити за шкірою обличчя, волоссям, руками;
- періодично відвідувати стоматолога, слідкувати за станом власних зубів;
- робити кожного дня ранкову зарядку;
- слідкувати за вагою тіла;
- при наявності косметичних вад – позбуватися їх;
- стежити за зачіскою; волосся завжди повинно бути чистим та блискучим.

- правильно використовувати косметику; стежити щодня за шкірою всього тулуба, особливо обличчя; застосування прикрас на тілі не повинно бути надмірним, особливо під час занять спортом;

- стежити за чистотою одягу та взуття; переглядати свій гардероб, поповнювати його та оновлювати; носити те вбрання, яке личить; бути розсудливим у своїх витратах купуючи модні речі, до уваги беручи матеріал, колір, малюнок, фасон.

- постійно вчитися на своїх помилках та на успіхах інших.

Окрім дотримання цих правил викладачеві як в робочий час, так і поза ним слід мати відчуття гарного тону.

Гарний тон – це насамперед повага до тих, хто вас оточує, та до себе; це вміння пов'язувати свої інтереси й бажання з інтересами інших, здатність бачити в них друзів; це терпимість до звичок, звичаїв та вад інших людей, стриманість у вияві своїх почуттів.

Тренер з оздоровчої аеробіки самотужки відповідає за мікроклімат, у якому він працює та живе. Гарні манери допомагають створювати доброзичливу атмосферу, зберігають нерви та людські сили. Хорошими манерами володіє той, хто не ставить інших у незручне становище.

Люб'язність, готовність допомогти іншим – одна з перших ознак інтелігентності, внутрішньої культури викладача. Грубість не личить кожній людині, особливо тренерів з оздоровчої аеробіки, тим паче коли він співпрацює з великою кількістю людей.

Точність свідчить про рівень культури спеціаліста. Бути пунктуальним скрізь і завжди – ознака гарного тону.

#### **4.4.3. Розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять**

У процесі своєї діяльності фахівець з оздоровчої аеробіки постійно спілкується з людьми, потрапляє в різні ситуації. Їх створюють як викладач, так і ті, хто займається, спонтанно або спеціально. А тому відповідно до обставин викладачеві слід приймати безліч рішень і, як правило, робити це швидко та непомітно для оточення.

Інструкторів з оздоровчої аеробіки потрібно бути не лише фахівцем високого рівня, а й вишуканою, вихованою людиною. Від цього залежить його професійний рівень, особливо в стандартних та переважно нестандартних ситуаціях.

Викладачеві слід пам'ятати, що люди, які відвідують його заняття або заклад, де він працює, мають різний тип характеру (сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик). У повсякденному житті кожної людини буває різний настрій, який може змінюватися або не змінюватися протягом тривалого та короткого проміжку часу. Кожній людині притаманна своя установка на життя, власні бажання, побажання, завдання, навіть вади, які повинен враховувати і на які мусить реагувати фахівець з оздоровчої аеробіки, застосовуючи при цьому притаманний тільки йому стиль керівництва (демократичний, авторитарний, ліберальний або комбінований).



Викладач повинен усвідомлювати педагогічні ситуації та формулювати для себе завдання.

**Педагогічна ситуація** – це «фрагмент педагогічної діяльності, що містить суперечності між досягнутим і бажаним рівнями вихованості людини та колективу в цілому» [28, с. 35].

**Педагогічна задача** – це «виявлення суперечностей, які враховує викладач, педагогічна мета, поставлена за певних умов» [28, с. 36].

Задачі бувають: стратегічні (виховують почуття відповідальності, організованості), тактичні (здійснюють планування та контроль занять, активізують зацікавлення та пізнавальну діяльність в тих, хто займається) та ситуативні (здатність реагувати на різні поточні ситуації).

Майстерність викладача з оздоровчої аеробіки полягає в умінні перетворити ситуацію на педагогічну задачу, тобто спрямувати умови, що склалися, на перебудову та врегулювання стосунків між людьми, поведінки окремої людини, ставлення людини до колективу тощо.

У практичній діяльності фахівця з оздоровчої аеробіки, як ми зазначали раніше, виникає низка ситуацій, які він повинен розв'язувати. Проте краще, якщо викладач уміє їх завчасно попередити або пом'якшити їхні наслідки. Тренер повинен уміти аналізувати та виправляти власні помилки.

Наводимо деякі нестандартні ситуації, які зустрічаються на практиці найчастіше, та поради для їх усунення або запобігання:

1. У ситуації, коли під час заняття один відвідувач починає ображати, насміхатися над іншим, наприклад, з приводу його зовнішнього вигляду, певних фізичних вад, найкращий варіант, коли викладач, не перериваючи процесу виконання вправ, сконцентрує більше уваги на собі, при цьому спрямує погляд прямо на «агресора». Якщо це не дало позитивного результату, то потрібно сміливо акцентувати увагу на «агресора», вказати на його помилки в техніці виконання вправ, неправильних вихідних положеннях тіла, навіть якщо ця людина виконує їх ідеально.

2. Акцентувати більше уваги на собі в тих випадках, коли в когось з відвідувачів залежно від різних причин сталися неприємні моменти, наприклад, часткове або повне пошкодження одягу, оголення тих частин тіла, які прийнято вважати інтимними, чхання, гикавка тощо. Під час кашлю або інших ознак хворобливого стану бажано поцікавитися самопочуттям цієї людини.

3. Знаючи про існування конфліктної ситуації між тими, хто займається, скористатися правом на розстановку відвідувачів у спортивному залі: розмістити їх у різних частинах залу, не ставити разом при виконанні вправ у парах, трійках чи малих групах.

4. Не бути категоричним у своїх відповідях, намагатися не вживати таких слів, як: «ні», «не можна», «непотрібно», «не треба», «навіщо», краще вдаватися відповіді: «не рекомендуємо», «рекомендуємо», «існує кращий варіант», «давайте спробуємо інакше». Наприклад, можна звернути увагу на японців, які в своїй мові використовують 50 варіантів відповіді «так» та 100 варіантів «ні».

5. Не поводитися зверхньо з людьми, але пам'ятати, що під час заняття тренер є авторитетом, він повинен повністю контролювати ситуацію в залі, при цьому рівномірно розподіляти свою увагу на всіх відвідувачів.

6. Завчасно перевіряти гігієну власного тіла, належний стан одягу та взуття, адже викладач – центр уваги на занятті, а отже для відвідувача буде помітна кожна дрібниця його зовнішнього вигляду.

7. Фахівець повинен бути освіченою людиною та вміти відповідати на безліч питань своїх відвідувачів, давати їм корисні поради. У разі незнання правильної відповіді, не потрібно озвучувати недостовірну інформацію. Краще визнати неповноту володіння темою та попросити відповісти старшого викладача або підготуватися і дати відповідь пізніше.

8. Викладачеві необхідно знати звичаї народів інших країн світу, тим паче, що на території нашої країни проживає та перебуває велика кількість іноземних громадян, туристів, що шанують та чітко дотримуються традицій власного народу, які кардинально відрізняються від звичаїв українців.

9. Спілкування викладача і того, хто займається, повинно відбуватися лише у формі пошанної множини – Ви, навіть якщо поза оздоровчим закладом між тренером та співбесідником існують дружні або родові зв'язки.

10. Уникати під час спілкування теми конкретного вікового цензу. Для цього у звертанні до відвідувача вживати лише ім'я. Вживання по батькові – за бажанням самої людини.

11. Не рекомендувати застосовувати різні препарати, особливо якщо вони не апробовані на собі або не повно відомі їхні властивості та характеристики. Наприклад, пігулок для схуднення, харчових добавок, стимуляторів, косметичних засобів тощо. Ці питання краще залишити на розсуд лікарів, які працюють у вашому оздоровчому закладі або в компетентних установах.

12. Не зловживати на своєму робочому місці рекламою додаткових послуг, товарів. Відвідувач прагне оздоровити власний організм, а не отримати інформацію, якою в наш час переповнені всі засоби масової інформації.

13. Зустрічаються такі випадки, коли інструктор з оздоровчої аеробіки для того, щоб додатково продати персональне тренування, не повно інформує тих, хто займається, наприклад, не рекомендує базових занять, не достатньо працює

на попередньому інструктажі, умисно завищує складність групових занять у присутності нових відвідувачів.

14. Не займатися плагіатом, адже може виникнути ситуація, коли відвідувач після заняття в присутності інших заявляє, що він виконував цю танцювальну композицію в іншому оздоровчому закладі. Потрібно самовдосконалюватися, відвідувати заняття своїх колег, переглядати відеоматеріал, спеціалізовану літературу, але при конструюванні власних програм проявляти якомога більше творчості та оригінальності.

15. Недоречно заявляти тим, хто займається, та колегам, що цей комплекс вправ – ваша ексклюзивна розробка. Як правило, ця інформація є обробкою загальної фахової інформації, тим паче, що базові кроки та методи їх з'єднання були вигадані та апробовані раніше. Навіть якщо такі рухові дії – ексклюзивні, то буде коректним представити їх як перспективну, нову програму оздоровчого закладу.

16. У процесі оздоровчих занять відвідувач тісно спілкується з викладачем на будь-які теми. Тренер повинен уміти вислуховувати та зберігати конфіденційність отриманої інформації.

17. У ситуації, коли про викладача пліткують, він повинен заперечити плітки, але не надто відверто, цим самим підтверджуючи неправдиву інформацію.

18. Ні в якому випадку не користуватися матеріальною допомогою (позикою коштів) від відвідувачів. Це значно погіршить авторитет тренера та організації, у якій він працює.

19. Якщо в тренера виникли деякі проблеми зі здоров'ям, негаразди у стосунках з іншою людиною, або, навпаки, якась радісна подія, то бажано не ділитися цією інформацією з тими, хто займається. Отримавши співчуття, допомогу, поради, викладач перешкоджає відвідувачеві налаштуватись на заняття або вирішувати власні поставлені задачі. Тим паче, що таке спілкування практично входить до обов'язків самого викладача.

20. Не задавати відвідувачам таких запитань, як: «Чи сподобалось вам заняття?», «Чи подобається вам виконувати цей комплекс вправ?» тощо. Може статися прикрий випадок коли тренер професійно провів заняття, а на його запитання один або декілька відвідувачів відповість: «Не сподобалось», «Погано», то тоді, як мінімум, третина засумнівається у його компетентності. Якщо важливо знати думку відвідувачів з цього приводу, то краще ставити непрямі питання, наприклад: «Як Ви себе почуваете?», «Як настрої?». Потрібно пам'ятати, що людина не може мати успіх у колективі на всі 100%. Показник

#### 4.5. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчою аеробікою

---

який становить 70-80% свідчить про високу популярність викладача, 50% – нормальний рівень для молодого фахівця.

21. При виникненні нестандартної ситуації спробувати перевести все на жарт.

22. Якщо в ситуації, коли у того, хто займається немає належних результатів або відсутні шляхи для його покращення, бажано не утримувати його, а порекомендувати спробувати інший різновид аеробіки, фітнесу або скористатися послугами іншого інструктора. Пізніше відвідувач буде дуже вдячний, а не навпаки.

23. Не використовувати при спілкуванні з відвідувачами слів з пом'якшеним закінченням, наприклад, «ручка», «ніжка», «спинка». Така термінологія, породжує відчуття зверхності стосовно тих, кого навчаєте.

24. Не застосовувати надмірний тактильний контакт у процесі занять. Краще показати хід вправи або положення ланки тіла на собі.

25. У разі критики, адекватно реагувати та знаходити компроміс на будь-які зауваження. Якщо зауваження є постійними, можна запропонувати людині інший вид фітнесу або послуги іншого інструктора.

#### **4.5. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчою аеробікою**

*Техніка безпеки* на заняттях оздоровчою фізичною культурою – важливий фактор для забезпечення гарного самопочуття та фізичного здоров'я тих, хто тренується.

При організації занять оздоровчою аеробікою забезпечення техніки безпеки є обов'язком викладача (технічного персоналу та керівників закладу), якої він повинен чітко дотримуватися до, під час та після занять.

Перед початком заняття викладач повинен обов'язково провести інструктаж з техніки безпеки для початківців. Текст таких інструкцій повинен знаходитися на видному місці в залі, роздягальнях, надрукованим на буклетах з розписом занять [23].

Інструкція з техніки безпеки на заняттях з оздоровчої аеробіки складається з зовнішніх та внутрішніх факторів та рекомендацій:

*Зовнішні:*

- відповідність спортивного залу гігієнічним нормам (див. п. 4.7.);
- доцільний вибір оздоровчої програми;
- справність спортивного інвентарю та його відповідність фізіологічним характеристикам (параметрам тіла) тих, хто займається;

- відповідність спортивного одягу та взуття заняттям аеробікою (див. п. 4.8.);

- кваліфікація тренера.

### *Внутрішні:*

- відсутність хворобливого стану та захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату;

- відсутність травм або повне відновлення після отриманої травми, якщо вона була;

- рівень складності вправ, що відповідає фізичному стану тих, що займаються;

- достатня загальна тренуваність та розвиток фізичних якостей;

- правильність техніки виконання рухів;

- дотримання рекомендацій щодо величини, об'єму й інтенсивності навантаження.

### *Рекомендації:*

- не запізнюватися на заняття; запізнення понад 10 хв. небезпечно для здоров'я того, хто займається;

- перед початком відвідування практичних занять необхідно пройти медичний огляд та функціональне тестування;

- для запобігання травм не рекомендується застосовувати власну хореографію;

- при виконанні вправ слід дотримуватися встановленої дистанції стосовно один до одного;

- на заняттях аква-аеробіки слідкувати за рівнем води в басейні та рівнем занурення тіла у воду;

- їсти за 1,5 годин до і після занять (жувати гумку під час занять категорично заборонено);

- у процесі занять оздоровчою аеробікою можна пити воду, яка повинна бути очищеною та нехолодною, а об'єм не перевищувати 1,5 літра;

- не рекомендується застосовувати велику кількість косметики, з сильним запахом парфумів та дезодорантів;

- після закінчення виконання вправ інвентар необхідно повернути у вихідне положення;

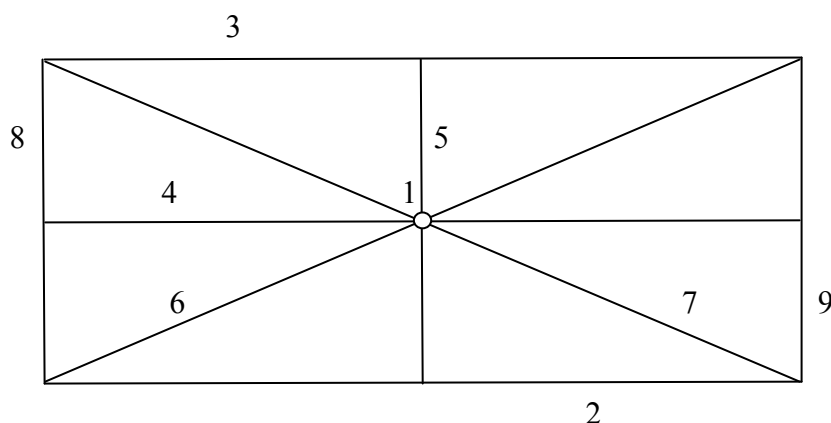
- після закінчення занять слід ретельно оглянути місце проведення занять і, якщо виявлено недоліки, усунути їх;

- пройти попередній інструктаж та поставити підпис у спеціальному журналі.

#### 4.6. Керування групою тих, хто займається, під час оздоровчих занять

Залежно від завдань, які необхідно реалізувати на заняттях оздоровчої аеробіки, застосовують різне розташування, переміщення тих, хто займається, та ведучого стосовно один одного.

Перед тим, як проводити заняття, викладач повинен чітко визначити специфіку й розмітку спортивного залу або танцювального майданчику (рис. 4.1.).



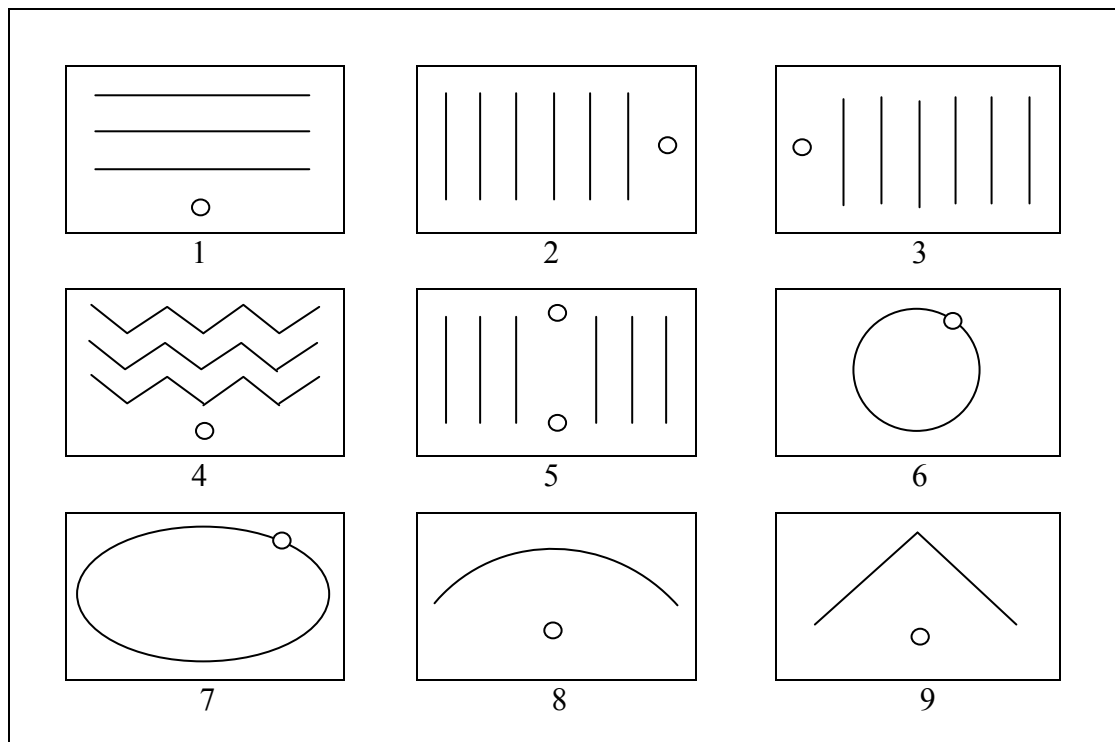
Цифрові позначення: 1 – центр залу; 2 – передня лінія; 3 – задня лінія; 4 – середня поздовжня лінія; 5 – середня поперечна лінія; 6 - 7 – діагональні лінії; 8 - 9 – бокові лінії.

Рис. 4.1. Розмітка спортивного залу або танцювального майданчику

Така розмітка до певної міри умовна.

Залежно від властивостей танцювального майданчика та кількості людей у групі для забезпечення кращого огляду й урізноманітнення вихідних положень та напрямків переміщень застосовують різне місцезнаходження викладача та тих, хто тренується (рис. 4.2.).

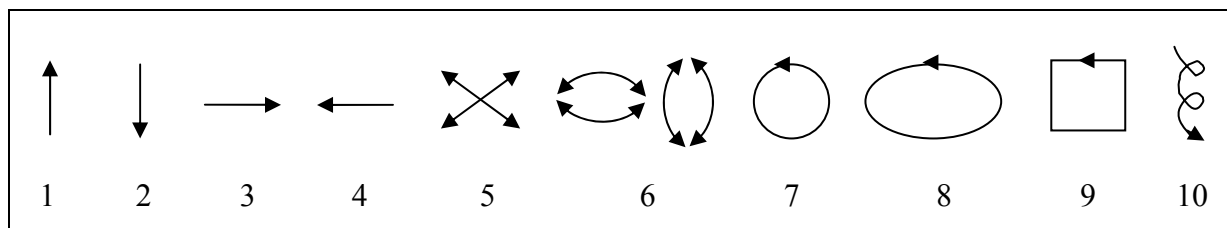
Викладач може стояти обличчям (що є найкращим положенням), спиною, правим або лівим боком до тих, хто займається. У процесі проведення заняття викладач не повинен зникати з поля зору всіх учасників групи.



Цифрові позначення: 1 – по паралельних лініях, викладач біля передньої лінії танцювального майданчику; 2 – по паралельних лініях, викладач біля правої бокової лінії ТМ; 3 – по паралельних лініях, викладач біля лівої бокової лінії ТМ; 4 – по хвилястих лініях («у шаховому порядку»), викладач біля передньої лінії ТМ; 5 – по паралельних лініях з правої та лівої сторони ТМ, викладач біля передньої або задньої лінії ТМ; 6 – по великому колу, викладач поруч з тими, хто займається; 7 – по великому еліпсу (переміщення по всій території ТМ), викладач поруч з тими, хто займається; 8 – по великій дузі, викладач біля передньої лінії ТМ; 9 – відкритим конусом, викладач біля передньої лінії ТМ.

Рис. 4.2. Розміщення викладача та групи на танцювальному майданчику

Залежно від структури руху, заданої амплітуди, подальшого поєднання рухів у зв'язки застосовують різні переміщення танцювальним майданчиком (рис. 4.3.).



Цифрові позначення: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – праворуч, 4 – ліворуч; 5 – по діагоналях; 6 – дугами; 7 – по колу; 8 – по великому еліпсу (переміщення по всій території залу); 9 – по квадрату; 10 – по заданому напрямку.

Рис. 4.3. Переміщення групи по танцювальному майданчику

#### 4.7. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять

**Санітарно-гігієнічні норми** приміщення для занять оздоровчою аеробікою мають велике значення для тих, хто займається, і для самого тренера, тому що вони є невід’ємними факторами гарного самопочуття та оздоровлення. Отже, тренер або організатор занять має забезпечити належний стан спортивного приміщення (спортивного залу, басейну). У цьому йому допоможуть загальноприйняті санітарно-гігієнічні норми.

*Спортивний зал (танцювальний клас).* Підлога спортивного залу повинна бути пружною, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну та неслизьку поверхню, пофарбовану емульсійною або силікатною фарбою. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку заняття має бути сухою, чистою.

Стіни спортивного залу повинні бути рівними, гладкими, з пофарбованими у світлі тони панелями, що забезпечує нормальне вологе прибирання приміщення. Стіни спортивного залу повинні бути без виступів, їхня висота – 1,8 м. Віконні отвори в залі мають бути розміщені на поздовжніх стінах так, щоб їх могли відчиняти без допоміжного підвищення. Вони повинні мати сонцезахисні пристрої.

Стелю зали необхідно пофарбувати або побілити.

Освітлення спортивного залу – не менше 200 люкс; бажано, щоб сонячні промені потрапляли до приміщення не менше 3 годин на добу.

Вентиляція має здійснюватися природним шляхом через вікна, а також за допомогою спеціальних вентиляційних отворів, які мають бути справні і підлягати планово-запобіжному ремонту. Температура приміщення повинна становити не менше 14°C.



Роздягальні для тих, хто займається, необхідно розташовувати одразу біля спортивного залу або в одній із спеціальних кімнатах у спортивному залі, з вільним безперешкодним доступом до них. Площа роздягальні має бути не менше 1,8 м<sup>2</sup> на одну людину. Душові кабінки потрібно оздоблювати індивідуальними змішувачами холодної і гарячої води з арматурою керування, поличками для приладдя, за можливості підніжками для миття. Туалет повинен бути відремонтованим, вільно доступним, із системою провітрювання, постійним зливом води. Його необхідно дезінфікувати. Кабінки туалету потрібно поділяти на чоловічі та жіночі.

*Басейн* необхідно обладнати пристроєм циркуляції води через різноманітні фільтри, системи знезараження і підігріву, що дозволить підтримувати стан води таким, який відповідатиме гігієнічним нормам. Найпоширеніші способи знезараження – це хлорування, озонування, ультрафіолетове випромінювання. Висота приміщення басейну – від поверхні обхідної доріжки до виступаючих конструкцій – не менше 3 м.

Стіни приміщення басейну повинні мати покриття, що дозволяє легко проводити миття і дезінфекцію. Ванну басейну необхідно облицювати плиткою або покрити матеріалами світлих кольорів, які легко піддаються механічній очистці, миттю, дезінфекції.

Наповнюваність басейну водою може бути мілкою та глибокою. Найчастіше використовується глибина 1,5 м (для занять аква-аеробікою).

Басейни повинні мати такі допоміжні приміщення, як роздягальні (обладнані лавами й особистими скриньками для зберігання верхнього одягу та взуття), душові, туалети.

Температура води, згідно з нормами, повинна бути нижче температури тіла людини на 6 - 10°C (у середньому від 26 до 30°C). Температура повітря на 1 - 2°C вища від температури води в басейні.

По периметру ванни басейну повинна бути обхідна доріжка завширшки не менше 1,25 м.

### **4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою**

Дотримання гігієнічних норм спортивного одягу та взуття – необхідний складник ефективного й безпечного тренування. Їх вибір має велике значення для тих, хто тренується, адже ці предмети не лише здатні захищати людину від травматизму, а й допомагають отримати задоволення від занять.

#### 4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять...

---

*Одяг* для занять оздоровчою аеробікою має бути зручним, легким, функціональним і, за бажанням, відповідати тенденціям моди. Крім цього, виготовлений з еластичного матеріалу для зниження можливості отримання травми та здатним пропускати вологу. Одяг із бавовни – найбільш гігієнічний.

Нижня білизна повинна бути спортивною, зручною, відповідати крою спортивного костюму. Слід звернути увагу на такий елемент одягу в жінок як бюстгальтер, адже часті випадки його відсутності, що під час виконання інтенсивних вправ негативно впливає на грудні м'язи, викликаючи їх розтягнення.

Для занять аква-аеробікою використовують купальний костюм (виготовлений з еластичного матеріалу), гумову шапочку та капці.

Не менш важливе значення для занять оздоровчою аеробікою має *взуття*, пріоритет у якому належить кросівкам. Вони мають бути легкими, м'якими, еластичними, здатними амортизувати ударне навантаження та фіксувати положення стопи. Розмір необхідно підбирати дещо більший за звичайний (на 0,5 - 1 розмір), забезпечуючи цим вільне пересування.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте планування оздоровчо-тренувального процесу (макроцикл, мезоцикл, мікроцикл).
2. Які види контролю Ви знаєте?
3. Дайте характеристику етапному, поточному та оперативному контролю.
4. Охарактеризуйте поглиблений, вибіркоковий та локальний контроль.
5. Визначте особливості застосування педагогічного, соціально-психологічного, медико-біологічного (лікарського) контролю.
6. Опишіть методику застосування цих видів контролю безпосередньо під час занять та в процесі всього навчання.
7. Визначте коефіцієнт корисної дії (ККД) під час заняття з оздоровчої аеробіки.
8. Надайте рекомендації щодо індивідуалізації занять з оздоровчої аеробіки.
9. Визначте психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
10. Визначте особливості видів самоконтролю.
11. Які види тестування Ви знаєте?
12. Які антропометричні вимірювання Ви знаєте?
13. Охарактеризуйте методику застосування фізичних тестів.
14. Охарактеризуйте методику застосування функціональних тестів.
15. Визначте метрологічні вимоги до тестування та процедури тестування.

16. Охарактеризуйте принципи раціонального харчування.
17. Встановіть співвідношення надходження в організм основних груп харчових речовин.
18. Які існують типи чоловічої та жіночої фігури?
19. Які Ви знаєте характерні показники педагогічної майстерності фахівця з оздоровчої аеробіки?
20. Назвіть вказівки, команди та прийоми спілкування, що застосовуються на заняттях аеробікою.
21. Перелічіть основні правила техніки безпеки при проведенні занять з оздоровчої аеробіки.
22. Назвіть основні заходи з попередження травматизму при проведенні занять.
23. Які форми керування групою тих, хто займається, під час занять Ви знаєте?
24. Які існують санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять?
25. Надайте рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою.

### **Бібліографічний список**

#### *Основна використана література:*

1. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / [Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В.] ; за ред. М. М. Радька. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2006. – 500 с.
2. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Наталья Николаевна Голякова. – Сургут, 2003. – 174 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

6. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

7. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.

8. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

9. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

10. Педагогічна майстерність : підручник / [Зазюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. та ін.] ; за ред. І. А. Зазюна. – [2-ге вид.] допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.

11. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.

12. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

*Рекомендована література:*

1. Гаврильченко Л. В. Методика підготовки студенток до здачі державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів вузів засобами ритмічної гімнастики : методичні рекомендації / Л. В. Гаврильченко, Є. І. Безгребельна. – Херсон : Айлант, 2001. – 28 с.

2. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.

3. Журавлева Ю. С. Исследование эффективности оздоровительной аэробики в различные сезоны года : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Журавлева Юлия Сергеевна. – М., 2007. – 160 с.

4. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.

5. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.

6. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

7. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 124-126.

8. Огульчанский В. А. Формирование профессионально-педагогического мастерства специалистов физической культуры и спорта на этапе вузовского образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Огульчанский Владимир Алексеевич. – Волгоград, 2004. – 188 с.

9. Ритмічна гімнастика : посібник для організації планування та проведення занять / [уклад. С. М. Киселевська]. – К. : КНУБА, 2008. – 108 с.

10. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

11. Стрелецкая Ю. В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различностей студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Стрелецкая Юлия Владимировна. – С-Пб., 2007. – 177 с.

12. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений Монголии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэгдэн Туяа. – Улан-Удэ, 2005. – 166 с.

### Теми рефератів

1. Організаційно-методичні особливості викладання оздоровчої аеробіки.
2. Планування та контроль оздоровчо-тренувального процесу.
3. Тренування та тренувальні цикли.
4. Методика елементарних вимірювань для проведення самоконтролю на заняттях з аеробіки.
5. Раціональне харчування та оздоровча аеробіка.
6. Попередження травматизму під час оздоровчих занять.
7. Культура спілкування та етикет викладача з оздоровчої аеробіки.
8. Педагогічна ситуація та шляхи її розв'язання.

**Творчі завдання**  
**(для самостійної та індивідуальної роботи)**

1. Оформіть картки:
  - розміщення та способи переміщення групи і ведучого на танцювальній площадці;
  - техніки безпеки занять;
  - вимог щодо підбору одягу й взуття.
2. На основі власних спостережень встановіть зв'язок між якістю планування і наслідками праці викладача з оздоровчої аеробіки.
3. Складіть розклад занять секцій з оздоровчої аеробіки.
4. Відвідайте кілька занять і проаналізуйте: чи прагне вчитель до урізноманітнення своєї діяльності; як він здійснює контроль; як на уроці забезпечуються морально-психологічні умови.
5. Поміркуйте, яким чином можна б було визначити індивідуальну потребу людини в руховій активності за різних умов.
6. Опишіть, виходячи із власного досвіду, які труднощі зустрічалися Вам на різних етапах навчання оздоровчою аеробікою.
7. Опрацюйте Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.
8. Проведіть антропометричні, фізіологічні та функціональні тести для визначення фізичної підготовки тих, хто займається. Проаналізуйте їх результати.
9. Визначте рівень розвитку фізичних якостей кількох відвідувачів використовуючи різні види тестів.
10. За допомогою бесід з відвідувачами оздоровчих занять з'ясуйте, який тон та способи спілкування для них найбільш прийнятні.
11. Дайте оцінку емоційності відвіданого Вами заняття.
12. Продумайте і запишіть репліки, якими можна підбадьорити та заохотити, оцінити виконану роботу відвідувачів занять тощо.
13. Складіть сценарій фізкультурно-художнього свята, дня здоров'я тощо.
14. Створіть ескіз обладнання танцювального класу, спортивної зали та допоміжних приміщень для занять аеробікою (фітнесом, велнесом, танцями тощо).

### Тестові завдання

I. Якого із нижче перерахованих видів контролю не існує в практиці оздоровчої фізичної культури?

1. Етапного
2. Поточного
3. Залікового
4. Оперативного

II. Який із видів контролю дає інформацію про реакцію на навантаження одного тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи?

1. Етапний
2. Поточний
3. Заліковий
4. Оперативний

III. Визначте вид контролю, який поділяється на мезоцикли і макроцикли

1. Етапний
2. Поточний
3. Заліковий
4. Оперативний

IV. Якого етапу не існує в макроциклі?

1. Втягуючого
2. Підтримуючого фізичну форму
3. Вдосконалюючого
4. Етапу активного відпочинку

V. Залежно від засобів і методів, які застосовуються, якого контролю не існує?

1. Спортивний
2. Педагогічний
3. Соціально-психологічний
4. Медико-біологічний

VI. Який вид контролю дає інформацію про фізичний розвиток та функціональний стан організму?

1. Педагогічний
2. Соціально-психологічний

3. Медико-біологічний
4. Лікарський

VII. Один мікроцикл – це...

1. Одне заняття
2. Один тиждень
3. Один місяць
4. Півроку

VIII. Залежно від завдань, що розв'язуються, і обсягу показників, які включаються до програми досліджень, розрізняють види контролю. Оберіть, якого контролю не існує.

1. Поверхневого
2. Поглибленого
3. Вибіркового
4. Локального

IX. Яке тестування застосовують для контролю фізіологічних процесів, що протікають в організмі людини?

1. Функціональне тестування
2. Фізіологічне тестування
3. Спортивне тестування
4. Медико-біологічне тестування

X. Який із перерахованих тестів відносять до групи фізіологічних тестувань?

1. Гарвардський степ-тест
2. Тест Купера
3. Тестування спритності
4. Тест Руфьє

XI. Який об'єм вживання їжі людини на добу є оптимальним?

1. 10% – сніданок, 60% – обід, 30% – вечеря
2. 30% – сніданок, 60% – обід, 10% – вечеря
3. 25% – сніданок, 50% – обід, 25% – вечеря
4. 40% – сніданок, 40% – обід, 20% – вечеря

XII. Добова потреба людини у воді складає ... літри

1. 1,7 - 2,2
2. 0,5 - 1,2



3. 3,2 - 4,2
4. 5 і більше

XIII. До якої групи харчових елементів відносять речовину калій?

1. Білків
2. Жирів
3. Вуглеводів
4. Вітамін
5. Мінеральних речовин
6. Води

XIV. Білки – це ...

1. Група органічних з'єднань, які не розчиняються у воді
2. Складні азотні з'єднання, які складаються з амінокислот
3. Група низькомолекулярних біологічно-активних речовин, які беруть участь у регуляції багатьох біохімічних реакцій та функцій організму
4. Прості та складні хімічні індивіди, розчини (рідкі і тверді) та колоїдні системи, які утворилися в результаті протікання в природі фізико-хімічних процесів

XV. Яка із перелічених функцій мовлення не є її складником?

1. Комунікативна
2. Психологічна
3. Пізнавальна
4. Організаційна
5. Гностична







XVI. Який зміст Ви вкладаєте в поняття «педагогічна ситуація»?

1. Це фрагмент педагогічної діяльності, що містить суперечності між досягнутим і бажаним рівнями вихованості людини та колективу в цілому
2. Виявлення суперечностей, які враховує викладач, педагогічна мета, поставлена за певних умов
3. Система поглядів і уявлень, норм і оцінок, що регулюють поведінку людей
4. Це оптимальне поєднання якостей людей у процесі взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності

XVII. Яку реакцію Ви б запропонували при виникненні наступної суперечної ситуації: під час заняття один відвідувач починає ображати, насміхатися над іншим?

1. Викладач тимчасово зупинить виконання вправ та спробує урегулювати складну педагогічну ситуацію між обома конфліктними сторонами відразу
2. Тимчасово зупинить виконання вправ, тактовно запропонує вирішити суперечну ситуацію обом сторонам конфлікту разом з викладачем поза межами спортивної зали
3. Викладач зробить зауваження агресору, якщо це не допомогло, тактовно запропонує йому залишити спортивну залу
4. Викладач під час виконання вправ, сконцентрує більше уваги на собі, якщо це не дало позитивного результату, то він зацентрує всю увагу на агресорові (вказе на нечітку техніку виконання вправ, неухважність тощо)

XVIII. Як правильно (схематично) позначають переміщення танцювальним майданчиком – за заданим напрямком?

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 

XIX. Яка мінімальна температура приміщення повинна становити для занять аеробікою

1. 12°C
2. 14°C
3. 16°C
4. 18°C

XX. Рекомендована наповненість (мілкового) басейну водою для занять аква-аеробікою становить ...

## Розділ IV. Тестові завдання

---

---

1. 1 м
2. 1,25
3. 1,5 м
4. 1,75
5. 2 м і більше

Питання	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Відповідь	3	4	1	3	1	3	2	1	1	3

Питання	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
Відповідь	3	1	5	2	5	1	4	3	2	3

За кожен правильну відповідь нарахуйте собі 1 бал. Одержану суму розділіть на 2. Це і буде Ваша оцінка.

Шкала оцінювання:

9 - 10 бали – відмінно;

7 - 8,5 бали – добре;

5 - 6,5 бали – задовільно, з повторенням вивченого матеріалу;

3 - 4,5 бали – незадовільно, з повторним складанням тестових завдань;

0 - 2,5 бали – незадовільно, з повторним вивченням розділу.

## БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

### *Основна використана література:*

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / т [Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В.] ; за ред. М. М. Радька. – Чернівці : Книги – XXI, 2006. – 500 с.
3. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Наталья Николаевна Голякова. – Сургут, 2003. – 174 с.
4. Горбанева Е. П. Физиологический анализ эффектов индивидуального дифференцированных занятий аэробикой : дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2003. – 167 с.
5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
7. Евсеев Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Евсеев. – [3-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 304 с. – (Учебники. Учебные пособия).
8. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.
9. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес – программ для женщин 30-50 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Янина Владимировна Жигалова. – М., 2003. – 166 с.
10. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
11. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
12. Іващенко І. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / І. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпенець ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Сковороди. – Харків : ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.

13. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.
14. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 157 с.
15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.
16. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
17. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
18. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
19. Лущик И. В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.
20. Лящук Р. П. Гімнастика : в 2 ч. Ч. 2. : навч. посіб. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 212 с.
21. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.
22. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.
23. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
24. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
25. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
26. Несторова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.

27. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.

28. Педагогічна майстерність : підручник / [Зазюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. та ін.] ; за ред. І. А. Зазюна. – [2-ге вид.] допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.

29. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.

30. Ростовцева М. Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М. Ю. Ростовцева. – М., 1998. – 28 с.

31. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

32. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПДПУ, 2004. – 91 с.

33. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Евгения Юрьевна Скачкова. – СПб., 2002. – 181 с.

34. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.

35. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

36. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.

37. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. реком. / упоряд. С. С. Просвірніна, П. М. Мішньова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 15 с.

38. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

39. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

40. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : в 2 ч. : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 3-є вид., випр. і доп. – Х. : ОВС, 2004. – 414 с.

41. Чубакова В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вероника Анатольевна Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

42. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

43. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

*Рекомендована література:*

1. Беляева И. М. Обучение базовым элементам классической аэробики с использованием компьютерных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ирина Михайловна Беляева. – М., 2007. – 173 с.

2. Білокопитова Ж. А. Гімнастика : краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.

3. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної у технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатольович Боляк. – Харків, 2007. – 22 с.

4. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.

5. Вейдер С. Кардиотренировка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.

6. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.

7. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

8. Гаврильченко Л. В. Методика підготовки студенток до здачі державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів вузів засобами

9. ритмічної гімнастики : методичні рекомендації / Л. В. Гаврильченко, Є. І. Безгребельна. – Херсон : Айлант, 2001. – 28 с.
10. Горцев Г. Ничего лишнего : аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Гроцев. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 256 с.
11. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна. – К., 2001. – 210 с.
12. Гужова Т. И. Физиологическая характеристика вегетативных и соматических функций у лиц, занимающихся ритмической гимнастикой : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Гужова Татьяна Ивановна. – Тверь, 2005. – 121 с.
13. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 2005. – 284 с.
14. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.
15. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
16. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
17. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марксовна. – М., 1995. – 149 с.
18. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры: I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.
19. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
20. Журавин М. Л. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. ; под ред.



М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стереотипное. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

21. Журавлева Ю. С. Исследование эффективности оздоровительной аэробики в различные сезоны года : дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Журавлева Юлия Сергеевна. – М., 2007. – 160 с.

22. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : «Феникс», 2001. – 160 с.

23. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

24. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.

25. Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л. В. Коник, М. В. Ісаєва, В. Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.

26. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.

27. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.

28. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.

29. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер ; пер. с англ. С. В. Шенкмана, В. С. Шенкмана, В. Н. Фоминых. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

30. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188-192.

31. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

32. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Татьяна Соломоновна Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.

33. Максимов Н. Н. Особенности состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем у занимающихся фитнесом : дис. ... канд. мед. Наук : 14.00.51 / Максимов Николай Николаевич. – С-Пб., 2003. – 152 с.

34. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : «Феникс», 2002. – 384 с.

35. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Милехина Ирина Алексеевна. – Саратов, 2002. – 176 с.

36. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 124-126.

37. Назаренко Л. Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, Н. В. Глушина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 15-17.

38. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных фитнес-центрах Москвы / Н. Н. Никитушкина, Д. Г. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.

39. Никифорова С. А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Никифорова Светлана Александровна. – Челябинск, 2008. – 204 с.

40. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.

41. Огульчанский В. А. Формирование профессионально-педагогического мастерства специалистов физической культуры и спорта на этапе вузовского образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Огульчанский Владимир Алексеевич. – Волгоград, 2004. – 188 с.

42. Пастухова Е. Велнес: высокие технологии на службе красоты и здоровья / Евгения Пастухова // Коммерсант. – С-Пб., 2009. – 30 апреля, №78.

43. Ритмічна гімнастика : посібник для організації планування та проведення занять / [уклад. С. М. Киселевська]. – К. : КНУБА, 2008. – 108 с.

44. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 с.

45. Рябцова О. К. Виды и разновидности оздоровительной аэробики / О. К. Рябцов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной

тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 301-302.

46. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : «Олімпійська література», 2001. – 439 с.

47. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 9-12.

48. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.

49. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

50. Стрелецкая Ю. В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различностей студентов : дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Стрелецкая Юлия Владимировна. – С-Пб., 2007. – 177 с.

51. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений Монголии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэгдэн Туяа. – Улан-Удэ, 2005. – 166 с.

52. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

53. Яружный Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружный // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы международной научно-методической конференции, 10-11 апреля 2008 г. – Минск, 2008. – С. 427-430.

54. Charell M. Aerobik 1983 by Fraz Scheiping Verlag gmbh co / M. Charell. – 1983. – 515 p.

## **ДОДАТКИ**

### Додаток 1

Комплекс вправ класичної аеробіки (low impact)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги :

1 - 8. Step touch L (кутом);

1 - 8. Double step touch;

1 - 8. Grape wine;

1 - 8. Leg curl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги). Темп швидкий (133 - 142 уд/хв. муз. акцентів).

### Додаток 2

Комплекс вправ класичної аеробіки (high impact)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 2. Jogging;

3 - 4. Jumping-jack;

5 - 8. Mambo;

1 - 4. Kick knee up з просуванням вперед;

5 - 8. Scissors з просуванням назад;

1 - 4. Lunge в сторону;

5 - 8. Lunge вперед;

1 - 8. Leg curl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично. Темп швидкий та надшвидкий (140 - 150 уд/хв. муз. акцентів).

### Додаток 3

Комплекс вправ класичної аеробіки (high/low impact)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. Basic step;

5 - 8. Step-cross;

1 - 8. V-step turn;

1 - 8. Mambo chasse;

1 - 8. Kick knee up repeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично. Темп швидкий та надшвидкий (133 - 150 уд/хв. муз. акцентів).

#### Додаток 4

##### Комплекс вправ танцювальної аеробіки (латина)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 8. Walking - mambo (вперед, назад);

1 - 4. Basic step - jumping-jack;

5 - 8. Step-cross;

1 - 8. Mambo chasse;

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivot turn;

2 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 8. Grape wine - scissors;

1 - 5. Tap mambo;

6 - 8. Little mambo;

1 - 2. Mambo (вправо);

3 - 4. Cha-cha-cha;

5 - 6. Mambo (вліво);

7 - 8. Cha-cha-cha;

1 - 2. Mambo (вправо);

3 - 4. Jump;

5 - 6. Mambo (вліво);

7 - 8. Jump.

Комбінація виконується асиметрично. Можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків. Дозволяється застосовувати різноманітні стилізовані рухи руками та іншими частинами тіла. Темп швидкий (135 - 145 уд/хв. муз. акцентів).

#### Додаток 5

##### Комплекси вправ силової аеробіки (шейпінгу)

*Для м'язів черевного пресу:*

I. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Піднімаючи таз вгору розгинання у кульшовому суглобі (незначне);

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

II. В. п. – лежачи на спині

1 - 2. Підняти ноги з торканням носками підлоги за головою;

3 - 4. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

III. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову

1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку);

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки перед грудьми

1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку), руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, кисті під колінами з'єднані

1. Підняти верхню частину тулуба, руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки вперед

1. Підняти верхню частину тулуба, до торкання пальцями носків ніг;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову

1 - 2. Різнойменні рухи тулубом торкаючись правим ліктем лівого коліна

Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

VIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторони

1 - 2. Нахил ніг вправо;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

IX. В. п. – лежачи правим боком, зігнувши ноги, права рука вперед, ліва за голову

1. Підняти верхню частину тулуба;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз у кожен бік. Темп середній.

Х. В. п. – лежачи правим боком, права рука вперед, ліва за голову

1. Підняти ноги і тулуб;

2. В. п.

Виконувати по 8 - 16 раз у кожен бік. Темп середній.

*Для м'язів спини:*

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони

1 - 2. Права рука зігнута вгору, ліва зігнута вниз, кисті за спиною з'єднані;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж лівою вгору.

Виконувати 10 - 20 раз.

II. В. п. – напівприсід, руки на колінах

1. Круглий присід – видих;

2. Прогнути спину – вдих.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

III. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Мах правою назад, ліву руку вгору;

2. В. п.;

3 - 4. Теж лівою.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

IV. В. п. – упор стоячи на колінах

1 - 2. Прогнути спину - видих;

3 - 4. Вигнути спину - вдих.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки в сторони

1 - 2. Прогнутися підняти ноги та руки;

3 - 4. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

VI. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руками триматися за ступні

1 - 2. Лежачи прогнувшись, руки тримаються за ступні («корзинка»);

3 - 4. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.



VII. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки в сторони

1. Підняти плечі вгору, руки на підлозі;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки за голову

1 - 2. Підняти тулуб прогнувшись з відведенням праворуч;

3 - 4. Теж вліво.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору

1. Лежачи прогнувшись;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

X. В. п. – упор лежачи на стегнах, руки зігнуті

1 - 2. Упор лежачи на стегнах, голова вправо;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж, поворотом голови вліво.

Виконувати 8 раз. Темп повільний.

*Для м'язів нижніх кінцівок:*

I. В. п. – стійка ноги нарізно

1. Напівприсід, руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову

1. Напівприсід;

2. В. п.

Виконувати 10 - 15. Темп середній.

III. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки за голову

1. Підняти ноги вгору;

2. В. п.

Виконувати 8 - 10 раз. Темп повільний та середній.

IV. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руки за голову

1. Коліна в сторони;

2. В. п.

При виконанні вправи намагатися стопи тримати разом. Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки за голову прогнувшись

На кожен рахунок зхресні рухи ногами («ножиці»).

Виконувати 20 - 25 раз. Темп швидкий.

VI. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Праву зігнути до грудей;
2. Мах правою назад.

Виконувати 15 - 20 раз, теж лівою. Темп середній.

VII. В. п. – упор стоячи на лівому коліні, права назад на носок

Піднімання, опускання правої ноги.

Виконувати 15 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній.

VIII. В. п. – упор стоячи на лівому коліні, праву в сторону на носок

Піднімання, опускання правої ноги.

Виконувати 15 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній.

IX. В. п. – упор сидячи позаду

1. Праву вперед-вгору;
2. В. п.;
- 3 - 4. Теж лівою.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

X. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Зігнути ноги, торкнутись стопами підлоги;
2. В. п.

Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній.

XI. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Ноги нарізно;
2. В. п.

Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній.

XII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Відвести праву в сторону;
2. В. п.;
- 3 - 4. Теж лівою.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

XIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Ноги дугою назовні вниз;
2. В. п.;
- 3 - 4. Теж в інший бік.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

XIV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Підняти праву вгору;

2. В. п.

Виконувати 10 - 15 раз, у кожен бік, з малою амплітудою. Темп повільний та середній.

XV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Ноги вгору;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз, у кожен бік. Темп повільний та середній.

XVI. В. п. – лежачи лівим боком, права нога зігнута, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Коліном правої торкнутись підлоги;

2. П'яткою правої торкнутись підлоги попереду.

Виконувати 10 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній та швидкий.

## Додаток 6

### Комплекс вправ каллонетики

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі

Стійка на носках, руки вперед долонями до низу.

Тримати 30 - 60 с.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на колінах

Стійка на носках.

Тримати 30 - 60 с.

III. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору

Підняти праву ногу і ліву руку, прогнутись.

Тримати 30 - 60 с, теж змінивши положення рук і ніг.

IV. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руками захопити стопи

Прогнутись («корзинка»).

Тримати 30 - 60 с.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки під підборіддям

Ноги вгору, прогнутись.

Тримати 30 - 60 с.

VI. В. п. – упор лежачи на передпліччях

Підняти таз вгору.

Тримати 60 - 90 с.

VII. В. п. – упор лежачи ноги нарізно

Тримати 30 - 60 с.

VIII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову

Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку) руки вперед.

Тримати 30 - 60 с.

IX. В. п. – лежачи на спині

Ноги вперед-донизу.

Тримати 30 - 60 с.

X. В. п. – лежачи правим боком, права рука вгорі, ліва зігнута вгору захопивши лікоть правої

Підняти ноги і тулуб вгору.

Тримати 30 - 60 с.

При застосуванні вправ каллонетики дихання рівномірне.

### Додаток 7

#### Комплекс вправ тера-аеробіки

I. В. п. – стійка ноги нарізно на середині еспандера, нахил вперед, руки вперед-донизу хватом за кінці кисті вперед

1. Руки до плечей, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини. Темп середній та швидкий.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, еспандер за спиною, права рука зігнута вгорі ліва назад

1. Розігнути праву вгору, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини, теж лівою вгору. Темп середній та швидкий.

III. В. п. – напівприсід у стійці ноги нарізно на середині еспандера, руки зігнуті донизу хватом за кінці кисті до себе

1. Руки дугами донизу назад, розгинаючи ліктюві суглоби, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини. Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – випад правою вперед стоячи на середині еспандера, ліва рука вперед-донизу хватом за кінець еспандера, права в упорі на коліні

Згинання і розгинання лівої руки, долаючи опір еспандера.

Виконувати 1 - 2 хвилини, теж лівою. Темп середній та швидкий.

V. В. п. – стійка ноги нарізно стоячи лівою на середині еспандера, нахил вліво, ліва хватом за кінець еспандера, права на поясі

1. Нахил вправо, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини у кожен бік. Темп середній.

VI. В. п. – упор лежачи на зігнутих, еспандер за головою на плечах, кінці еспандера під долонями, довжина еспандера регулюється індивідуально

1. Упор лежачи, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини. Темп середній та швидкий.

VII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги, стопа правої лежить на коліні лівої, руки в сторони, еспандер фіксується під спиною і утримується кистями

1. Підняти тулуб не відриваючи попереку, ліва рука вправо;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини у кожен бік. Темп середній.

VIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, еспандер серединою на стопах утримується у перехресному положенні руками притиснутими до підлоги

1. Ноги нарізно, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно, еспандер лежить на нижній частині живота, утримується кистями притиснутими до підлоги, довжина еспандера регулюється індивідуально

1. Підняти таз вгору, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини. Темп середній.

X. В. п. – упор стоячи на правому коліні, ліва зігнута назад-вгору, середина еспандера на лівій ступні, утримується кистями притиснутими до підлоги

1. Розігнути ліву вгору, долаючи опір еспандера;

2. В. п.

Виконувати 1 - 2 хвилини зі зміною положень ніг. Темп середній.

## Додаток 8

### Комплекс вправ боді пампу

I. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

III. В. п. – випад правою вперед, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

Виконувати також лівою вперед.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Стійка на носках;

2. В. п.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Штанга вгору;

2. В. п.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, нахил вперед, середній хват штанги знизу

1 - 2. Жим штанги.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, вузький хват штанги знизу

1 - 2. Вертикальна тяга.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, хват штанги знизу

1 - 2. Згинання, розгинання рук.

IX. В. п. – стійка ноги нарізно, хват штанги зверху

1 - 2. Згинання, розгинання рук.

X. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1 - 2. Повороти тулуба вправо, вліво.

Потрібно слідкувати щоб нижні кінцівки при виконанні вправ були не рухомими. Дихання у в. п. – вдих, при напруженні – видих. Дихання визначає темп виконання вправ.

## Додаток 9

### Комплекс вправ з гантелями

I. В. п. – о. с., гантелі донизу

1. Зігнути гантелі до плечей;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі донизу попереду

1. Гантелі перед грудьми;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед гантелі до середини

1. Підняти зігнуті руки в сторони;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті гантелі в сторони

1. Гантелі в сторони;

2. В. п.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед передпліччя вгору
1. Відвести зігнуті руки в сторони;
2. В. п.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно
1. Нахил вправо, зігнути ліву руку;
  2. В. п.;
  - 3 - 4. Теж в іншу сторону.
- Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед
- Повороти тулуба вправо вліво.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору разом
1. Зігнути гантелі назад;
2. В. п.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній та швидкий.
- IX. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі назад
1. Напівприсід, гантелі вперед;
2. В. п.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- X. В. п. – широка стійка ноги нарізно, гантелі донизу
1. Напівприсід, зігнути гантелі, лікті в сторони;
2. В. п.  
Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

### Додаток 10

#### Комплекс вправ стретчингу

##### *Комплекс вправ попереднього стретчингу*

- I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову
- 1 - 8. Нахили голови вперед, назад;
  - 9 - 16. Теж руки на лобі.
- Темп повільний. Стретчинг м'язів шиї.
- II. В. п. – стійка ноги нарізно, права перед собою, ліва кисть на лікті правої
1. Натиском лівої, приведення правої до себе;
2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука зігнута вгору, ліва на лікті правої

1. Натиском лівої, приведення правої до середини;

2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони

1 - 2. Права рука вгору, ліва донизу, кисті за спиною зімкнуті;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж лівою вгору.

Виконувати 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

V. В. п. – о. с., напівприсід, руки під колінами з'єднані

1 - 8. Округлити спину.

Виконувати 8 рахунків. Темп повільний. Стретчинг прямих м'язів спини.

VI. В. п. – стійка на лівій, права зігнута назад, права рука тримає стопу правої, ліва рука вперед

Зафіксувати положення. Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

VII. В. п. – стійка на лівій, права зігнута, стопа правої лежить на лівій, ліва рука на правій стопі, права на правому коліні

Напівприсід, лівою рукою торкнутися підлоги.

Виконувати 8 рахунків, теж на лівій. Темп повільний. Стретчинг зовнішньої поверхні стегна.

VIII. В. п. – випад з нахилом правою, права в упорі на коліні, ліва на підлозі

Пружинні рухи тазом вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж вліво. Темп середній. Стретчинг внутрішньої поверхні стегна.

IX. В. п. – напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки на правому коліні

Пружинні нахили тулуба вперед.

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

X. В. п. – упор присівши на правій

Пружинні рухи тулуба вниз.



Виконувати 8 рахунків, теж в інший бік. Темп повільний та середній.  
Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

*Комплекс вправ стретчингу в партері*

I. В. п. – стійка на колінах, руки на пояс

1 - 4. Упор стоячи на колінах позаду;

5 - 8. В. п.

Виконувати 2 - 4 рази. Темп повільний. Стретчинг грудних м'язів, прямих м'язів живота, м'язів передньої поверхні стегна.

II. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, кистями обхопити стопи

1 - 2. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору («корзинка»);

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів живота та спини, м'язів передньої поверхні стегна.

III. В. п. – упор лежачи на стегнах, руки зігнуті

1 - 2. Упор лежачи на стегнах;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів живота та спини.

IV. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті вгору, руки в сторони

1 - 2. Опустити ноги вправо;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Руки тримати на підлозі.  
Стретчинг косих м'язів живота та сідничних м'язів.

V. В. п. – сід

1. Сід зігнувшись, носки відтягнуті, руки вперед;

2. В. п.;

3 - 4. Теж носки на себе, руки торкаються носків.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

VI. В. п. – сід ноги нарізно, руки на пояс

1. Нахили до правої, руки вперед;

2. Нахил до середини, руки в сторони;

3. Нахил до лівої, руки вперед;

4. В. п.;

5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів задньої і внутрішньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

VII. В. п. – бар'єрний сід, права попереду

1. Нахил вперед;
2. Нахил в сторону зігнутої ноги;
3. Поворот тулуба ліворуч;
4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів стегна, косих м'язів живота та прямих м'язів спини.

VIII. В. п. – сід зігнувши ноги, коліна назовні, ступні разом, руками обхопити ступні

Пружинні нахили тулуба вперед.

Виконувати 8 - 16 рахунків. Темп середній. Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

IX. В. п. – лежачи на спині

Зігнути праву у групуванні.

Виконувати 8 - 16 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

X. В. п. – лежачи обличчям донизу

1 - 3. Зігнути праву назад, права рука вперед, лівою захопити стопу правої;

4. В. п.;

5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

XI. В. п. – сід на правій п'яті, ліва назад на носок (напівшпагат).

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

## Додаток 11

### Комплекс вправ пілатесу

I. В. п. – сід зігнувши ноги, кисті з'єднані під колінами – вдих

1 - 2. Нахили тулуба назад – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж з більшим нахилом назад.

Торкнутися підлоги поступово від поперекового відділу хребта до шиї.

При максимальному відхиленні тулуба руки роз'єднати.

Виконувати 8 раз. Темп повільний.

II. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно якнайширше, руки вниз, голова і плечі відірвані від опори

1 - 4. Пружинні піднімання, опускання рук вгору, вниз – вдих;

5 - 8. Теж саме – видих.

Ступінь напруження максимальна.

Виконувати 40 - 60 с. Темп швидкий.

III. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову

1. Коло правою назовні – вдих;

2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

IV. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову

1. Коло лівою до низу назовні – вдих;

2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки за голову

1. Коло назовні – вдих;

2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж коло донизу назовні. Темп повільний.

VI. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих

1. Зігнути ліву, праву опустити до кута  $45^\circ$  – видих;

2. В. п.;

3 - 4. Теж змінивши положення ніг.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний та середній.

VII. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих

1. Повільно опустити ноги до кута  $45^\circ$  – видих;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сід у групуванні, спина пряма – вдих

1 - 2. Перекат назад у групуванні («качалка») – видих.

3 - 4. В. п.

Виконувати 8 раз. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині

1. Зігнути праву у групування;

2. Коліно назовні, лівою захопити стопу, правою натиснути на коліно зсередини;

3 - 4. Розгинаючи праву вгору, руками захопити гомілку, притиснути праву до себе;

5 - 6. Повернутися на лівий бік, продовжувати притискати праву ногу до плеча;

7 - 8. В. п.

Теж в іншу сторону. Дихання рівномірне. Темп повільний.

## Додаток 12

### Комплекс вправ фітнес-йоги

I. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих

1 - 2. Нахил вправо, права рука торкається однойменної стопи, ліва вгору – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

II. В. п. – о. с., руки перед грудьми – вдих

1 - 2. Випад правою вперед, руки в сторони – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих

1 - 2. Згинаючи праву поворот тулуба вправо стопи в лінію не відриваючи п'ятку від підлоги, руки вгору потягнутися – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

IV. В. п. – стійка в лінію правою, руки за спиною – вдих

1 - 2. Нахил прогнувшись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз, теж змінивши положення ніг. Темп повільний та середній.

V. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута вперед, руки зігнуті вгору кисті торкаються одна одної

1 - 8. Утримання рівноваги, дихання рівномірне;

9 - 16. Теж піднятися на носок.

Темп повільний.

VI. В. п. – сід зігнувши ноги зхресно назовні, руки внизу кисті торкаються підлоги – вдих

1 - 2. Нахил вперед прогнувшись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VII. В. п. – упор сидячи позаду, прогнутись – вдих

1 - 2. Нахил вперед, торкаючись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони – вдих

1 - 2. Нахил до правої, ліва рука вгору, права вниз до середин – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

IX. В. п. – упор лежачи на зігнутих – вдих

1 - 2. Розгинаючи лікті упор лежачи – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

X. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, кистями обхопити стопи –  
вдих

1 - 4. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору («корзинка») – видих;

5 - 8. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

XI. В. п. – упор сидячи, ліва зігнута нахрест – вдих

1 - 4. Опіраючись правим ліктем об ліве коліно поворот тулуба вліво,  
ліва рука позаду на підлозі – видих;

5 - 8. В. п.;

9 - 16. Теж в іншу сторону.

Темп повільний.

### Додаток 13

Комплекс вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. Open step, напівнахил тулуба, руки зігнуті вперед, кисті в кулак  
(імітувати уклін він умовного удару);

5 - 8. Step touch;

1 - 4. Open step, прямий удар рукою (панч);

5 - 8. Step touch;

1 - 4. Open step, удар рукою знизу (аперкот);

5 - 8. Step touch;

1 - 4. Open step, боковий удар рукою (хук);

5 - 8. Step touch.

2 блок (32 рахунки) виконується з правої ноги:

1 - 2. Chasse вправо, два прямих удари правою рукою в сторону;

3 - 4. Jump, два оплески в долоні;

5 - 6. Chasse вліво, два прямих удари лівою рукою в сторону;

7 - 8. Jump, два оплески в долоні;

1 - 2. Lunge вправо, удар правою рукою в сторону;

3 - 4. Lunge вліво, удар лівою рукою в сторону;

5 - 8. Lunge вперед, прямі удари правою, лівою рукою (панч);

1 - 3. Grape wine вправо;

4. Knee up лівою;

5 - 6. Leg side правою (імітувати удар ногою);

7 - 8. Knee up лівою;

1 - 3. Grape wine вліво;

4. Knee up правою;

5 - 6. Leg side лівою (імітувати удар ногою);

7 - 8. Knee up правою;

Комбінація виконується асиметрично (також можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків). Темп швидкий та надшвидкий (145 - 160 уд/хв. муз. акцентів).

#### Додаток 14

##### Комплекси вправ аква-аеробіки

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в сторони лікті донизу, долоні вперед

1. Приведення рук до середини, з опором води;

2. Відведення рук в сторони долонями назовні у в. п.

Темп повільний та середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в сторони лікті донизу, долоні донизу

1. Руки назад-донизу до торкання долонями, з опором води;

2. В. п.

Темп повільний та середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-донизу, пальці з'єднані долонями донизу

1. Руки перед грудьми, з опором води;

2. В. п.

Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці з'єднані долоньями вперед

1. Руки вперед, з опором води;

2. В. п.

Темп середній та швидкий.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед, лікті притиснуті до тулуба, долоні всередину

1 - 2. Поворот тулуба вправо, з опором води;

3 - 4. Теж в іншу сторону.

При виконанні вправи слід прийняти стійке положення, м'язи черевного пресу напружені. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

1 - 4. Почергові махи вперед правою, лівою, долаючи опір води.

Темп повільний та середній.

VII. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

1 - 8. Біг з високим підніманням стегна на місці;

9 - 16. Біг з просуванням вперед, долаючи опір води;

17 - 23. Біг з високим підніманням стегна на місці;

24 - 32. Біг з просуванням назад, долаючи опір води.

Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

1 - 8. Біг зі зміною прямих ніг попереду з просуванням вперед, долаючи опір води;

9 - 16. Біг зі зміною прямих ніг позаду з просуванням назад, долаючи опір води.

Темп середній та швидкий.

X. В. п. – о. с., руки в сторони, на поверхні води

1 - 8. Біг зі зміною прямих ніг в сторони з просуванням вперед, долаючи опір води;

9 - 16. Теж з просуванням назад.

Темп середній та швидкий.

XI. В. п. – о. с., руки в сторони, торкаються поверхні води

Стрибки з поворотом тазу праворуч та ліворуч. Темп швидкий.

## Додаток 15

### Комплекс вправ степ-аеробіки

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivot turn;

1 - 8. Basic step-lunge вперед (lunge виконується за степ платформу);

1 - 8. Mambo-chasse;

1 - 8. Kick knee up-scissors repeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж лівою.

Темп швидкий (133 - 143 уд/хв. муз. акцентів).

### Додаток 16

#### Комплекси вправ фітбол-аеробіки

I. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, ступні в стійці ноги нарізно якнайширше зігнуті, руки за голову

1 - 2. Поштовхом ніг відкотитися на м'ячі назад до повного розгинання ніг;

3 - 4. Повільно повернутися у в. п.

Виконувати 10 - 12 раз. Темп середній.

II. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, в стійці ноги нарізно, руки зхресно на грудях

1. Підняти тулуб не відриваючи попереку від м'яча;

2. В. п.

Темп середній.

III. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, ступні та кисті торкаються підлоги

1 - 2. Різнойменне піднімання руки та ноги вгору (правої, лівої);

3 - 4. Теж, змінивши положення рук та ніг.

Темп середній.

IV. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, руки та ноги на підлозі

1 - 2. Підняти тулуб вгору, руки за голову, прогнутися;

3 - 4. В. п.

Повторити вправу з в. п. руки за голову. Темп повільний.

V. В. п. – упор лежачи, м'яч під стегнами

Згинання, розгинання рук.

Темп повільний та середній.

VI. В. п. – упор лежачи на передпліччі правим боком, права нога зігнута ліва з опорою на м'яч

1. Приведення коліна зігнутої ноги до прямої;

2. В. п.

Повторити вправу в інший бік. Темп середній.



VII. В. п. – лежачи правим боком, права нога зігнута ліва з опорою на м'яч, права рука вперед, ліва за голову

1. Підняти верхню частину тулуба;

2. В. п.

Повторити вправу в інший бік.

VIII. В. п. – упор стоячи на правому коліні боком з опорою на м'яч, ліва в сторону на носок

Піднімання, опускання лівої ноги.

Повторити вправу в інший бік. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно, гомілки зігнутих ніг на м'ячі, руки внизу долонями донизу

1 - 2. Підняти таз, прогнутися;

3 - 4. В. п.

Темп повільний.

X. В. п. – лежачи на спині ноги вгору нарізно, утримуючи м'яч гомілками та стопами

1. Праву ногу вперед ліву назад, щільно притискуючи м'яч;

2. Теж змінивши положення ніг.

Темп повільний.

### Додаток 17

#### Комплекс вправ сайкл-аеробіки

I. Виконується педалювання з легким опором, звертається увага на помірне дихання.

II. Темп педалювання дещо прискорений.

III. Збільшується опір при тому ж темпі педалювання.

IV. Педалювання назад.

V. Педалювання вперед стоячи.

VI. Збільшення опору при педалюванні стоячи.

VII. Прискорене педалювання з нахилом тулуба вперед.

VIII. Педалювання зі зміною положення тулуба (нахил вперед, стоячи).

IX. Ритмічне педалювання під акцентований музичний супровід.

X. Вільне педалювання.

Темп швидкий та надшвидкий.

### Додаток 18

#### Тестове завдання «Приставний крок»

Завдання: під заданий ритм метронома (100 - 110 уд/хв.) виконати зв'язку кроків:

В. п. – о. с.

1 - 4. V-step вперед з правої;

5 - 8. Step touch вправо;

1 - 4. V-step назад з лівої;

5 - 8. Step touch вліво.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність ритму рухів ударам метронома, розмірність кроків, легкість, виразність і невимушеність рухів, гарна постава, виразна міміка;

4 бали – повна відповідність ритму кроків ударам метронома, певна «скутість» рухів, невиразна міміка;

3 бали – один збій у ритмі кроків, 1 - 2 зайвих рухів окремими ланками тіла, напружена постава.

#### Додаток 19

##### Тестове завдання «Стежка кроків»

Завдання: під заданий ритм (90, 120 уд/хв.) виконується стежка кроків на місці або з пересуванням вперед:

В. п. – о. с.

1. Коліно правої вперед;

2. В. п.;

3. Мах лівою вперед;

4. В. п.;

5. Стрибок ноги нарізно;

6. В. п.;

7. Випад правою вперед;

8. В. п.

Повторити з лівої ноги.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів ударам метронома, гарна техніка виконання, вільні амплітудні рухи, злитність, виразність рухів, висока емоційність;

4 бали – співпадання ритму і рухів, невеликі недоліки у техніці виконання, недостатня легкість рухів, емоційна стриманість;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, грубі помилки у техніці виконання, «скутість».

### Додаток 20

#### Тестове завдання «Танцювальний крок»

Завдання: під заданий ритм метронома (100 - 110 уд/хв.) виконати комбінацію кроків:

В. п. – о. с., руки на поясі

1 - 2. Крок польки з правої з пересуванням вперед;

3 - 4. Теж з лівої;

5 - 6. Крок галопу вправо з відведенням правої руки в сторону;

7 - 8. Теж з лівої.

Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність ритму і рухів, вишуканість, невимушеність, закінченість рухів, краса позицій рук, повороти голови, висока емоційність;

4 бали – відповідність кроків та ритму, незначне порушення злитності при переходах з одного танцювального кроку до іншого, гарна постава, розмірність рухів рук з амплітудою рухів;

3 бали – порушення в ритмі кроків, які виконуються, незакінченість рухів, відсутність емоційності, виразності.

### Додаток 21

#### Тестове завдання «Російський танок»

Завдання: під заданий ритм метронома (100 - 110 уд/хв.) виконати комбінацію із трьох танцювальних елементів російського танку: «молоточки», «вірьовочки» та «моталочки»:

В. п. – о. с.

1 - 8. «Молоточки» з правої, лівої в діагональ;

1 - 4. «Вірьовочка» з переміщенням назад;

5 - 8. «Моталочка» на місці.

Повторити з лівої ноги.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність кроків та ударів метронома, гарна постава, легкі, вільні рухи, виразність і емоційність виконання;

4 бали – відповідність кроків і ритму, невеликі недоліки в техніці виконання, незначні порушення зовнішнього малюнку рухів;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, «скутість» рухів, відсутність емоційності.

### Додаток 22

#### Тестове завдання «Перехресний поворот»

Завдання: під заданий ритм метронома виконати:

В. п. – о. с.

1 - 2. Приставний крок вправо;

3. Крок лівою вперед-вправо;

4. Поворот вправо на 360°;

5 - 8. Теж вліво.

Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повний збіг ритму окремих фаз рухової дії з заданим ритмом, стійкість, злитність рухів, правильна техніка, гарна постава;

4 бали – баланс ритму і рухів, незначні порушення в орієнтації у просторі, недостатня виразність;

3 бали – збій у ритмі, порушення в структурі рухової дії, стійкість, відсутність злитності, виразності.

### Додаток 23

#### Тестове завдання «Ритмічність у рівновазі»

Завдання: під заданий ритм метронома виконати:

В. п. – стійка на носках, руки в сторони

1. Нахил вправо;

2. В. п.;

3. Нахил вперед (округливши спину, руки вперед);

4. В. п.;

5. Нахил вліво;

6. В. п.;

7 - 8. Нахил назад, руки донизу.

Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – стійкий баланс між статикою і динамікою вправи, що виконується, рухи злитні, збігаються з заданим ритмом, стилістично виражені;

4 бали – зберігається рівновага тіла відносно опори, витримується ритм руху, незначні порушення раціональної постави, недостатня виразність рухів;

3 бали – порушена стійкість тіла відносно опори, збої в ритмі, відсутність злитності.

#### Додаток 24

##### Тестове завдання «Силова ступень»

Завдання: під заданий ритм метронома виконати:

В. п. – о. с.

1. Упор присівши;
2. Упор лежачи;
- 3 - 4. Зігнути руки;
- 5 - 6. Розігнути руки;
7. Упор присівши;
8. В. п.

Повторити 2 - 4 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів і ритму, ідеальна техніка виконання, пряма спина, живіт втягнутий, рухи злитні;

4 бали – незначний збій у ритмі, окремі порушення техніки, рухи виконуються зі значним зусиллям;

3 бали – один збій у ритмі, порушення техніки виконання вправи, неправильне дихання.

#### Додаток 25

##### Тестове завдання «Ритм рухів тіла»

Завдання: під заданий ритм метронома (90 уд/хв.) виконати:

В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову

- 1 - 2. Підняти верхню частину тулуба, не відриваючи попереку;
- 3 - 4. В. п.;
- 5 - 6. Підняти ноги вгору;
- 7 - 8. В. п.

Повторити 2 - 4 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів, ритму, дихання, досконала техніка виконання (у першій частині вправи поясниця – щільно до підлоги, лікті розведені, підборіддя догори, лопатки відриваються від підлоги; у другій частині вправи нижня частина тулуба відривається від підлоги, при випрямлених ногах носки відтягнуті, ноги і коліна випрямлені), чергування напруження та розслаблення;

4 бали – витриманий ритм рухів, незначні порушення техніки виконання, збереження ритмічного розподілу зусиль;

3 бали – один збій у відповідності рухів і заданого ритму, напруженість, порушення дихання.

#### Додаток 26

##### Тестове завдання «Стрибок вперед»

Під удари метронома виконати наступне завдання:

В. п. – стійка на лівій, права вперед-донизу

1. Стрибок на праву в напівприсід вперед, ліву назад-донизу;

2. Стрибком у в. п.

Повторити 2 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність стрибкових вправ до ударів метронома, раціональне розподілення фаз, гарна амплітуда рухів, злитність, легкість і виразність, емоційність;

4 бали – відповідність стрибкових вправ до ударів метронома, середня амплітуда, недостатня легкість і виразність рухів;

3 бали – один збій у ритмі рухів, недостатня амплітуда, порушення в структурі стрибка, нестійкість.

#### Додаток 27

##### Тестове завдання «Комбіноване»

Завдання: під заданий ритм метронома виконати комбінацію:

В. п. – о. с.

1 - 2. Крок галопу вправо;

3 - 4. Теж вліво;

5. Стрибок ноги схресно права попереду;

6. Стрибок ноги схресно ліва попереду;

7 - 8. Теж саме.

Повторити 2 рази.

Критерії оцінок:

5 – відповідність ритму виконуваних стрибків до заданого ритму, легкість, злитність рухів, чітке диференціювання всіх фаз стрибка, відповідність рухів усіх ланок тіла, легкість виконання;

4 бали – відповідність стрибків ударам метронома, недостатня висота стрибків, нечітке розподілення динаміки зусиль, які прикладаються в окремих фазах вправи, недостатня емоційність;

3 бали – один збій у ритмі стрибкових вправ, амплітуда нижче середньої, порушення структури вправи, відсутність злитності і легкості.

### Додаток 28

#### Тестове завдання «Узгодження дій»

Завдання: під заданий ритм метронома виконати:

- 1 - 4. Grape wine вправо;
- 5 - 8. Leg curl L-кутом;
- 9 - 12. Step touch вліво, вправо;
- 13 - 24. Теж вліво.

Вправу виконує група 3 - 4 особи.

Критерії оцінок:

5 балів – відповідність між руховими діями і заданим ритмом, співрозмірність, чіткість, виразність рухів, витриманий малюнок переміщень, перестроювань, висока емоційність;

4 бали – відповідність між заданим і руховим ритмом, незначні порушення в техніці виконання, синхронність, недостатня амплітуда рухів, слабка презентація;

3 бали – порушення в ритмі, відсутність узгодженості при виконанні рухових дій (різний ритм рухів активних ланок тіла).

### Додаток 29

#### Тестове завдання «Перехресний крок»

Завдання: під заданий ритм метронома (90 уд/хв., 120 уд/хв.) виконати:

- 1 - 4. Grape wine вправо;
- 5 - 6. Step touch правою вперед;
- 7 - 8. Step touch лівою в сторону;
- 9 - 12. Grape wine вліво;
- 13 - 14. Step touch лівою назад;
- 15 - 16. Step touch правою в сторону.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність між рухами і ритмом, правильна техніка виконання, раціональна постава, співрозмірність рухів, легкість і невимушеність, динамізм, висока емоційність;

4 бали – відповідність між кроками і ритмом, незначні недоліки у техніці виконання, незначні порушення у співрозмірності кроків, недостатня виразність;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, відсутність узгодженості при переході з кроку в крок, «скутість» рухів.

Додаток 30

Тестове завдання «Імпровізація»

Завдання: під обраний музичний фрагмент (розміром 2/4, 4/4 на 32 рахунки) виконати зв'язку, складену на основі вільно обраних аеробних кроків.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність між музичним і руховим ритмом, невимушеність, виразність, легкість рухів, відповідність характеру рухів засобам музичної виразності, висока емоційність;

4 бали – збіг між музичним і руховим ритмом, певна неузгодженість аеробних кроків з характером музичного супроводу, незавершеність окремих рухів, недостатня емоційність;

3 бали – невідповідність рухів і музичного ритму, паузи й зупинки під час виконання, незбалансованість комбінації.



## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Алексеева Л.	11
Бекман М.	11
Белекопитова Ж. А.	15, 46, 72, 131
Вербова З.	11
Горбаньова О. П.	15
Голякова Н. Н.	159
Давидов В. Ю.	15, 46, 72, 121, 160
Демені Ж.	10
Дельсарт Ф.	10
Деревльова Є. Б.	20
Далькроз Ж.	10
Дункан А.	10
Євсєєв Ю. Н.	18, 101
Жабокрицька О. В.	46
Жигалова Я. В.	15
Зазюн І. А.	172, 179
Зайцева Г. А.	46, 119, 162
Іваночко В. В.	17, 20, 23
Іващенко І. В.	99, 101
Козакевич Н. В.	14, 16, 46, 49
Калашников Д. Г.	14, 23, 131
Колеснікова С. В.	20, 46, 119
Круцевич Т. Ю.	18, 114, 128, 131, 136
Крючек Є. С.	15, 46, 69, 72, 159
Купер К.	12, 59
Лісіцкая Т. С.	20, 23, 50, 72, 161, 166
Луцік В. І.	20, 23, 50, 69
Лящук Р. П.	69, 101
Матвєєв Л. П.	18, 118, 161
Мельнечук М. В.	46, 162
Мороз О. О.	25, 50, 182
Мухін В. М.	97
Мякінченко Є. Б.	16, 23, 121, 141
Нестерова Т. В.	69, 72, 114

Просвіріна С. С.	15
Погасій Л. І.	15, 49, 166
Пішак В. П.	166
Ромм С.	12
Ростовцева М. Ю.	105
Сіднєва Л. В.	20, 46, 141
Синиця С. В.	50, 69, 105, 110
Скачкова Є. Ю.	15
Смолевський В. М.	15, 23, 131
Соренсен Д.	11
Суббота Ю. В.	15
Суєтіна Т. Н.	15
Тирш М.	10
Фонда Д.	12
Хоулі Е.	23, 133, 166
Худолій О. М.	134, 135
Чубакова В. А.	16
Шарель М.	12
Шандригось Г. А.	69
Шипіліна І. А.	69
Шиян Б. М.	101, 131, 132, 135, 136

## ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Аеробіка	12, 15, 16, 43, 60, 131
Велнес	14
Етикет	175
Заборонені рухи	102 - 105
Завдання занять	110
Контроль	160
Кьюінг	82, 109, 115 - 116
Мета занять	110
Метод	114, 119, 122 - 130, 132 - 137
Методика	114, 128, 146
Методичний прийом	119
Мовлення	172
Музика	105
Музичні властивості	105 - 107
Навчання	118
Оздоровча аеробіка	15, 17, 45, 46, 50
А-бокс	56
аква-аеробіка	57, 94
класична	52
психічно-регулююча	55
силова	54, 96
слайд-аеробіка	59, 92
степ-аеробіка	58, 87
танцювальна	53, 95
фідбол-аеробіка	58
циклічна	59
Педагогічна задача	179
Педагогічна ситуація	179
Планування	159
Постава	97
нормальна постава	97
порушення постави	98
Прикладна аеробіка	44, 45
Принципи	18 - 22

Ритмічна гімнастика	15
Рухова активність	22
Самоконтроль	161
Санітарно-гігієнічні норми	186
Симптоми	145
Системи організму	23
ендокринна система	31
імунна система	31
кістки	26
кров	23
лімфатична система	32
м'язи	26
нервова система	28
обмін речовин	28
органи травлення	27
покривна система	32
репродуктивна система	33
респіраторна система	25
серце	23
сечовидільна система	33
система виділення	33
система терморегуляції	32
Спортивна аеробіка	43, 44
Структура занять	113
Тестування	162
антропометричні виміри	162
фізіологічне	163
функціональне	165
Техніка	97, 100 - 101
ланка техніки	102
основа техніки	102
Техніка безпеки	182
Типи занять	109
Тренування	18
Тривалість занять	110
Фізична підготовка	130
Фізичне навантаження	141
величина	143

інтенсивність	142
об'єм	143
Фізичні вправи	69 - 71, 146
Фізичні якості	131
вистривалість	132
гнучкість	133
координація	135
ритмічність	137
сила	131
спритність	135
швидкість	134
Фітнес	13
всесторонній	14
загальний	14
фізичний	14
фізіологічний	14
Фітнес-аеробіка	44
Харчування	166
Харчові речовини	168
білки	168
вітаміни	169
вода	170
вуглеводи	169
жири	168
мінеральні речовини	170
Хореографія	120
елемент	121
з'єднання	122
комбінація	122
різновиди елементів	121
Частота тренувань	146

Для нотатків

### ***Відомості про авторів***

**Синиця Сергій Васильович** – викладач кафедри ТМФВ Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, аспірант Харківської державної академії фізичної культури, президент ГО «Полтавська обласна федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд», суддя і тренер з черліденгу та фітнес-аеробіки.

**Шестерова Людмила Єгорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з навчально-методичної роботи Харківської державної академії фізичної культури, майстер спорту міжнародного класу СРСР з легкої атлетики.

***Будемо вдячні за ваші відгуки щодо даної публікації***

***sinicahp@mail.ru***

Навчальне видання

**Синиця Сергій Васильович**  
**Шестерова Людмила Єгорівна**

**ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА**  
**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Навчальний посібник

Дизайн обкладинки – Синиця Т. О.  
Набір, верстка та коректура авторська





# **ТИТУЛЬНИЙ МАЛЮНОК**