

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
„ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Б.В. КОКАРЕВ, О.Є. ЧЕРНЕНКО, О.А. ГОРДЕЙЧЕНКО

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З
ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

Навчально-методичний посібник
з розділу навчальної дисципліни „Аеробіка”
для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 10 від 30.05.2011

ЗАПОРІЖЖЯ
2011

УДК: 796. 412 (075.8)
ББК Ч516. 61 Я 73

Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни „Аеробіка” для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. – 67с.

Навчально-методичний посібник містить матеріал, що вивчається студентами 4 курсу на лекційних і лабораторних заняттях з навчальної дисципліни «Аеробіка» та студентками 1-4 курсів на практичних заняттях з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)». Описується техніка виконання основних кроків базової аеробіки, різновидів вправ силової спрямованості, методичні особливості побудови уроку аеробіки та складання залікових комбінацій.

Наведенні у навчально-методичному посібнику приклади комплексів вправ базової аеробіки можуть бути використані під час проведення занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Видання розраховане для використання у процесі навчання та самопідготовки студентами факультету фізичного виховання денної та заочної форм навчання.

Рецензенти

доктор біологічних наук, професор,
декан ф-ту фізичного виховання
Маліков М.В.

к.п.н., доцент, зав.кафедрою
спортивних ігор
Дорошенко Е.Ю.

Відповідальний
за випуск

к.п.н., доцент, зав.кафедрою
олімпійського та професійного спорту
Свасьєв А.В.

ВСТУП

Процес тренування у оздоровчій аеробіці – це багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвинення, навчання та виховання тих, хто займається цим видом оздоровчого тренування.

Тренер-викладач за допомогою всіх форм навчальної роботи повинен закласти фундамент здорового способу життя та вказати тим, хто займається, шляхи оволодіння необхідними знаннями, навичками й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, успішного фізичного вдосконалення, вирішення вимог тих хто займається, що до індивідуальних потреб та результатів, очікуваних від оздоровчого тренування.

Матеріал навчально-методичного посібника спрямований на вирішення освітніх завдань широкого кола фахівців та студентів ВНЗ на заняттях по вивченню особливостей розділу оздоровчої аеробіки навчальної дисципліни «Аеробіка». Зокрема, він розрахований для використання у процесі навчання та самопідготовки студентами 4 курсів денної та заочної форм навчання факультету фізичного виховання всіх спеціальностей.

За вказаний час їм необхідно засвоїти практичний і теоретичний матеріал, основні терміни, набути необхідних фізичних кондицій до закінчення року навчання, вміти здійснювати контроль за виконанням тренувальних навантажень, знати та вміти визначити особисті фактори ризику, та цільові (проблемні) зони, будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на підставі сучасних наукових знань і технологій, постійно удосконалювати знання, уміння і навички.

Видання містить основні положення стосовно історії, змісту, засобів та методів використання сучасної базової аеробіки для проведення оздоровчої діяльності, особливостей добору музичного супроводу та хореографії при проведенні та організації занять, оцінки якості підготовки до викладання предмету у практичній діяльності. Воно побудовано на принципах пріоритетного та варіативного використання спеціальних фізичних вправ, що створює можливість майбутньому тренеру–інструктору творчо планувати процес тренувань з урахуванням особливостей контингенту.

Основними завданнями видання є визначити і розмежувати основні терміни, які є необхідними для засвоєння основних

теоретичних положень та практичного матеріалу базової аеробіки, формування мотивації до конкретних фізичних вправ, ідентифікувати переваги і недоліки фізичних вправ.

ГЛАВА 1. БАЗОВА АЕРОБІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

1.1 Виникнення аеробіки і її класифікація

Слово "аеробіка" стосовно до різних видів рухової активності, що має оздоровчу спрямованість, запропонував відомий американський лікар Кеннет Купер. Наприкінці 60-х років під його керівництвом проводилася дослідницька робота для військово-повітряних сил США по аеробному тренуванню. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло читачів, були викладені в книзі "Аеробіка", виданої в 1963 році.

Термін "аеробний" запозичений із фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси перетворення складних молекул на більш прості сполучаються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один із цих процесів може йти тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі набуття енергії і легко виділяється з організму за допомогою подиху і поту. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, виконувані з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

У широкому змісті до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші види рухової активності. Виконання загально-розвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безупинно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін "аеробіка" для різноманітних програм, виконуваних під музичний супровід які мають танцювальну спрямованість. Цей напрямок оздоровчих занять одержало величезну популярність в усьому світі.

У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, розв'язуваними в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати наступну класифікацію аеробіки:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Оздоровча аеробіка - одне з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою і популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики, для широкого кола споживачів, активно працюють різні групи фахівців. У тому числі американська асоціація аеробіки, американська аеробічна асоціація здорового способу життя, міжнародна асоціація спортивного танцю й ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якого підтримується на визначеному рівні робота кардиореспіраторної системи. У 70-і роки основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років широко розповсюдилася система Workout, популяризатором якої виявилася Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи (funk, step). Велика заслуга в розробці й обґрунтуванні програм для тих, хто займається аеробікою, людей різного рівня підготовленості, а також у підготовці програм для навчання фахівців належить Національній школі аеробіки (США), а також заснованому в 1993 році Університету Рібок (США). У Росії подібну роботу успішно ведуть різні наукові і навчальні заклади міста Москви (ЦНДІ і РДАФК) і Санкт-Петербурга (СпБДАФК і СпБДУ), а також багато навчальних закладів і спортивні клуби в різних регіонах країни. Що стосується України, то дослідницьку роботу і навчання фахівців з аеробіки та її різновидів найбільш вдало впроваджують такі авторитетні навчальні заклади, як Національний університет фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ), Національний технічний університет КПІ (м. Київ), Запорізький державний університет (ЗДУ), Запорізький Національний технічний університет (ЗНТУ).

В оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом та побудовою уроку.

Класифікація аеробіки в залежності від змісту програм:

- програма без предметів, пристосувань високої або низької інтенсивності (High, Low impact);
- програми з використанням предметів і пристосувань, силові класи (з обтяжувачами, гантелями, амортизаторами, Step-, Slide-, Fitball-аеробіка і ін.)
- танцювальні програми (Funk-аеробіка, Sity (street)-jam і ін.)

- програми з застосуванням кардіо-тренажерів або басейну (cycling, spinning, аква-аеробіка)
- програми для вагітних та реабілітаційні програми (Pilates та ін.)
- програми змішаного типу (kick-boxing, yoga, tai-chee і ін.)

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для людей різного віку і рівня підготовленості: 1. Для дошкільників, школярів, юнацького віку, для дорослих (молодіжного, середнього і старшого віків). 2. Починаючі, середній, або високий рівень підготовленості і т.д.

Спортивна аеробіка - це вид спорту, у якому спортсмени виконують безупинний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає сполучення ациклічних рухів із складною координацією, а також різні по складності елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки "базові" аеробні кроки і їхні різновиди. В даний час у спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і досить серйозну різницю у вимогах до програми і критеріїв оцінювання різних параметрів. У кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться національні чемпіонати та першості, континентальні чемпіонати та чемпіонати світу, матчеві зустрічі й інші види змагань. В Україні розвиваються два напрямки: за версією ФІСАФ (FISAF) і ФІЖ (FIG).

Прикладна аеробіка - вона одержала визначене поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі і в різних рекреаційних заходах (шоу програми, групи підтримки спортсменів і т.д.).

Усе різноманіття сучасних напрямків базується на основах, запозичених із систем оздоровчих занять, особливості проведення яких будуть розглянуті на наступних сторінках.

1.2 Різниця між шейпингом та аеробікою

Найбільш стійкою оманною останнього часу є помилкове сприйняття аеробіки і шейпінгу, як однакових за змістом, але різних за назвою систем оздоровчого тренування. З історичних даних

звісно, що батьківщиною аеробіки є США, а шейпінгу – Росія (Санкт-Петербург). Але не зважаючи на географічну близькість останньої, ще й досі про шейпінг відомо набагато менше, ніж про системи сучасного аеробного тренування. Не зважаючи на те, що сучасний класичний урок аеробіки містить у собі частину так званої „шейпингової роботи”, між цими зовні дуже схожими системами занадто багато розбіжностей, щоб ототожнювати їх друг з другом. Оскільки у даному методичному посібнику доволі ретельно розглядаються особливості саме аеробіки, як системи оздоровчого тренування, ця глава присвячена особливостям іншої системи, назва якої – „шейпінг” (від англійської „*to shape*” – „формувати”).

„Шейпінг” – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що включає в себе спеціальну програму фізичних вправ і відповідної системи харчування. Для жінок будь-якого віку, із різною спортивною підготовкою, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла: збільшення або зменшення об'єму м'язової тканини; зниження змісту жиру в організмі. Система „шейпінг” – це вправи, які послідовно і повсюдно навантажують всі м'язові групи, у тому числі і ті, що слабо задіяні в “повсякденному житті”. Варіюючи навантаження для конкретних областей тіла і керуючи обмінними процесами в період відновлення (шляхом правильної організації харчування і відпочинку) можна вирішувати різні завдання формування статури.

Тренування являє собою комплекс вправ, що послідовно навантажують м'язи на різних ділянках тіла. Кожна обрана м'язова група “проробляється” шляхом багатократного повторення циклічної вправи. Пого часу є помилкове сприйняття аеробіки і шейпінгу, як однакових за змістом, але різних за назвою систем оздоровчого тренування. З історичних даних звісно, що батьківщиною аеробіки є США, а шейпінгу – Росія (Санкт-Петербург). Але не зважаючи на географічну нерівність для шейпінг-тренування є те, що м'язи, які навантажували в ньому, слабо задіяні в повсякденному житті. Вибір саме таких м'язів є методично доцільним, тому що на відміну від “загартованих” м'язових груп, вони відчиняють широкий простір для значних енергетичних і морфологічних зрушень.

Особливістю структурного складу “не загартованих” м'язів є мала кількість повільних м'язових волокон 1-ого типу, пристосованих до тривалої роботи і відповідно, наявність швидких

волокон 2-ого типу. Зазначена специфіка м'язів, що навантажуються, визначає особливості фізіологічних і біохімічних процесів які мають місце в процесі тренування та відновлення. Під час занять шейпінгом виявляються активно задіяні всі три механізми енергозабезпечення: трансформування АДФ із КрФ; анаеробний гліколіз; аеробні окисні процеси. При цьому присутність у структурі м'язів швидких волокон 2-ого типу, які підлягають тренуванню, обумовлює значну роль процесу гліколізу. Характер виконуваної роботи (досягнення індивідуального максимуму) спрямований на вичерпне використання наявних у м'язових клітках енергетичних ресурсів – глікогену і ліпідних включень. У результаті даного процесу в активних м'язових клітинах накопичується молочна кислота, з'являються характерні болючі відчуття, що наростають разом з втомою. Після зміни групи м'язів, що навантажуються, вже інші м'язові пучки піддаються проробленню, до повного виснаження їхніх можливостей. Вольове зусилля, що забезпечує виконання останніх повторів “через не могу”, і психічна напруга, спрямована на подолання болі в працюючих м'язах, веде до збільшення виробітки гормонів адреналіну і норадреналіну, здатних стимулювати гліколіз і тканинний подих, а також мобілізацію вільних жирних кислот із жирового депо. Після закінчення роботи м'язів, наприкінці тренування, можна спостерігати наступні результати: значні втрати енергії організмом у цілому, включаючи зменшення запасів глікогену печінки, витрата жирних кислот із жирового депо. Виснаження енергетичних ресурсів у працюючих м'язах (глікогену й інших вуглеводів, ліпідів і ін.), нагромадження в м'язах і крові великої кількості молочної кислоти, високу концентрацію в крові гормонів і продуктів метаболізму. Ці зміни в організмі обумовлюють активізацію обмінних процесів протягом декількох годин після закінчення м'язової роботи.

На заняттях шейпінгом, відповідно до індивідуального плану корекції фігури, доводиться вирішувати два комплекси завдань. Перший із них зв'язаний із зменшенням жирової і м'язової тканин і, з погляду обміну речовин, вимагає переважання процесів катаболізму (переробка білків, жирів і вуглеводів для надолуження енерговитрат організму). Інший – припускає нарощування м'язів, і заснований на процесах анаболізму (синтез тканин). Для вирішення даних завдань передбачено два напрямки (названих за аналогією): катаболічне й анаболічне тренування.

У шейпінг-тренуванні навантажуються всі м'язи тіла, у тому числі, що формують найбільш важливі для жінок ділянки тіла: плечовий пояс, талію, стегна, сідниці. Мускулатура тут “не звична” до тривалої роботи, містить у собі велику кількість швидких волокон 2-ого типу. У їхньому енергопостачанні значну роль грає анаеробний (безкисневий) механізм, що витрачає енергетичні запаси м'язових клітин усього організму. Вправи виконуються в помірному темпі, бажано, до досягнення індивідуального максимуму. Послідовне пророблення всіх груп м'язів дозволяє без зайвого навантаження на серце і суглоби одержати тренувальний ефект, що включає: значні втрати енергії організмом у цілому; виснаження енергетичних ресурсів працюючих м'язів. На відміну від аеробних видів вправ, де жирові запаси організму витрачаються в основному в процесі тренування, у шейпінг-тренуванні їхня мобілізація найбільшою мірою охоплює відбудовний період і, при обмеженні споживання жирів і вуглеводів, служить для надолуження “калорій” витрачених у спортивному залі.

1.3 Зміст занять аеробікою

Оздоровчі програми з аеробіки залучають широке коло шанувальників оздоровчого тренінгу своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків у залежності від їхніх інтересів і підготовленості. Основу будь-якого уроку складають різні вправи, виконувані в ходьбі, бігу, стрибках, а також вправи на силу і гнучкість, виконувані з різних вихідних положень.

Вибір вправ для занять аеробікою. Вибір вправ для конкретного уроку залежить у першу чергу від віку і рівня підготовленості тих, хто займається. Розрізняють вправи, виконувані з низьким ударним навантаженням (Low impact або Lo) і високим ударним навантаженням (High impact або Hi). У даному випадку слово "impact" позначає навантаження, яке припадає на суглоби і хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу і стрибків. При виконанні вправ із низько-ударним навантаженням (Lo) одна стопа як мінімум повинна знаходитися на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (у горизонтальній площині). При рухах із високо-ударним навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (тобто рух виконується з фазою польоту), а руки піднімаються вище рівня плечей. Однак

позначення Low і Hi impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При описанні вправ для оздоровчих програм указується кількість рухів (частота) у хвилину, що повинна відповідати числу рахунків тактових долей. Для Low impact рекомендують використовувати музичний супровід із частотою 120-130 акцентів у хв. А для High impact від 130 до 160 (дуже рідко більш 160).

Для того, щоб ті, хто займається одержали навантаження, адекватне можливостям свого організму, необхідно правильно вибрати тип заняття, що відповідає їх бажанням і здатностям.

Урок у *aerobic*-класі може складатися не тільки з танцювальної аеробної частини. Як правило, аеробна частина доповнюється блоком вправ силової спрямованості. Співвідношення тривалості цих частин у занятті залежить від конкретних цілей і завдань, що ставить перед собою тренер-інструктор.

Який би вид тренування Ви не обрали, починати треба з уроків базової аеробіки низької інтенсивності, що плавно і поступово підведуть ваших учнів до найвищого рівня складності, і дозволять послідовно розвивати можливості організму. В цьому випадку ви могли б гарантувати максимальний результат.

Спрямованість заняття. З видів навантаження аеробної спрямованості заслуженою повагою користується класична (базова) аеробіка (*Aerobics*).

Інтенсивність навантаження. Інтенсивність проведених занять визначається рядом показників серед яких амплітуда і темп виконуваних рухів, наявність або відсутність стрибків, використання обтяжень.

Низька інтенсивність - низько ударна техніка (Low-Impact) - при виконанні вправ уся підошва хоча б однієї ноги постійно знаходиться на опорі.

Середня інтенсивність - спостерігається при чергуванні низько ударної та високо ударної техніки (High-Low-Impact) - характеризується наявністю безопорної фази, тобто включає елементи бігу і стрибків.

Висока інтенсивність - високо ударна техніка (High-Impact) і додаткове навантаження, пов'язане з застосуванням обтяжень або обладнання (ступ, гантелі).

Рівень складності. З'єднавши поняття інтенсивності з оцінкою хореографічної складності ми можемо виділити декілька рівнів тренувальних занять.

Beginners Training (BT) - заняття для починаючих, навантаження низкої інтенсивності (Low). Інструктор основну увагу приділяє техніці виконання вправ і формуванню рухових навичок.

Just - заняття для тих, хто знайомий з основною технікою, із використанням нескладної хореографії, навантаження від низької до середньої інтенсивності (Low).

Combo - заняття для людей з середнім та високим рівнем підготовленості. Складна хореографія, навантаження від середньої до високої інтенсивності (HiLow).

Cardio - для спокушених клієнтів, навантаження високої інтенсивності (Hi), складна хореографія.

Етапи тренувального процесу.

Перший рівень: уроки для початківців.

Aerobics (BT) - введення в класичну аеробіку. Навчання базовим крокам і з'єднанню цих кроків у прості комбінації.

Другий рівень: уроки для тих, хто має середній рівень підготовленості.

Aerobics (Just). Ви пройшли рівень BT. Піднявшись на більш високий рівень, треба тренуватися більш інтенсивно і розвивати координаційні навички. Вже недостатньо просто відпрацьовувати базові кроки. Ускладнення комбінацій - те що потрібно на цій стадії.

Третій рівень. Уроки для підготовлених. Складна координація. Висока інтенсивність.

Aerobics (Combo). Ще один крок до досконалості рухів. Складність побудови тренування та його інтенсивність зростає ще на один рівень.

Aerobics (Cardio). Професійний рівень зростає паралельно підвищенню навантаження й інтенсивності заняття. Майстерність тих, хто займається виросла і залишилося тільки удосконалюватися в постійному тренінгу.

Навантаження.

Super Sculpt. Тренування на усі групи м'язів. На уроці використовуються різні види аеробного устаткування: гантелі різної ваги, вибір яких залежить від рівня підготовленості, тренажери силової спрямованості. Усе це устаткування допомагає досягати певної форми, впливаючи на різні групи м'язів, завдяки різноманітності методичних прийомів побудови силового тренування. Урок для різних рівнів підготовленості, новачків і професіоналів.

ABT. Силовий блок для тренування м'язів ніг і черевного пресу. Протягом уроку ви тренуєте в однаковій мірі, як м'язи ніг, так і пресу, використовуючи різноманітні вправи і їхні модифікації. Формат уроку дозволяє варіювати навантаження й інтенсивність виконання вправ. Якщо ви ще не знаєте, як правильно виконувати ті або інші вправи, то участь в уроці *ABT* заповнить прорізи вашої практики. В уроці використовується різне аеробне устаткування для збільшення ступеня впливу на м'язи. Жодних складно-координаційних пересувань. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

TNT. Силовий блок для тренування м'язів ніг. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

BUMS. Силовий блок із використанням спеціально підібраних вправ, що максимально впливають на м'язи сідниць. Різноманітність і варіювання методичних прийомів допоможуть додати тілу ідеальну форму. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

TABS. Силовий блок, спрямований на тренування м'язів черевного пресу. Регулярні відвідування цього класу допоможуть зміцнити м'язи живота і створити стрункий і міцний м'язовий корсет. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Upper Body. Різновид силового тренування, спрямованого на розвиток м'язів верхньої частини тіла. Відвідування цього класу - прекрасна можливість додати своїм рукам підтягнутий вид. Крім того, використовуються спеціальні вправи для м'язів шиї і спини. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Спеціальні уроки.

Interval Training. Високоінтенсивний урок змішаного формату. Протягом всього уроку відбувається періодична зміна силових і аеробних інтервалів. Аеробні частини заняття можуть бути як із використанням спеціального аеробного устаткування (степ-платформ), так і без нього. Рекомендується тільки для підготовлених.

SS. Одне з самих високоінтенсивних тренувань що включає і аеробний, і силовий тренінг. Вірне чергування одного виду навантаження з іншим, дозволяє досягти високих результатів у тренуванні серцево-судинної системи і силової витривалості. Клас рекомендований для тих, хто знайомий із технікою степ-аеробіки. Рекомендується тільки для підготовлених.

Flex. Гнучкість – це молодість організму. М'який і плавний вплив на м'язи, гарантує антистресовий вплив. Основа уроку – вправи, які сприяють розвитку гнучкості. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Funk - вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанк і хіп-хоп. Головна умова для участі - вільний стильний одяг і бажання невимусовно рухатися, підпорядковуючись чіткому ритму музики. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Latina - танцювальний урок із використанням хореографії латиноамериканських танців. Протягом заняття детально вивчаються рухи рук, ніг, тулуба. Скрупульозно крок за кроком вигострюється специфічна техніка. Результат - темпераментний танець. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Dance Party - змішання танцювальних стилів у стилі сучасних дискотек. Участь у Dance-класі може послужити генеральною репетицією участі в танцювальних вечірках. Навантаження середньої інтенсивності. Рекомендується для всіх рівнів підготовленості.

Перелік вправ, що рекомендуються для використання в уроці аеробіки.

У зв'язку зі специфікою аеробіки, найбільш типовими для уроку аеробіки є наступні засоби:

1. Загально-розвиваючі вправи у положенні стоячи

- вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання і розгинання, дуги і кола)
- вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, рухи по дузі і вперед)
- вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання і розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу)



2. Загально-розвиваючі вправи у положенні сидячи і лежачи

- вправи для стоп (почергові й одночасні згинання і розгинання, кругові рухи)
- вправи для ніг у положенні лежачи й в упорі навколішках (згинання і розгинання, піднімання й опускання, махи)
- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, теж саме з поворотом тулуба, піднімання ніг зігнутих або прямих)
- вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі й в упорі навколішках (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з "витягуванням" у довжину)



3. Вправи на розтягування:

- у напівприсіді для задньої і передньої поверхні стегна
- у положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна
- у напівприсіді або в упорі навколішках для м'язів спини
- стоячи, для грудних м'язів і плечового поясу



4. Ходьба:

- розмахуючи руками
 - сполучення ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними)
 - ходьба з просуванням (уперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу)
 - основні кроки і їхні різновиди, використовувані в аеробіці
- 5. Біг* - можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

6. Підскоки і стрибки:

- на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення у різні сторони)
- із зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад і ін. (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі підряд)
- сполучення стрибків і підскіків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками

У зв'язку з тим, що в оздоровчій аеробіці велика частина рухів робить навантаження на суглоби і хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеці умов виконання. Багато вправ, що дають визначений тренувальний ефект, але підібрані без урахування підготовленості тих, хто займається при тривалому, інтенсивному повторенні можуть представляти значний ризик для здоров'я і передумови до травм або ушкоджень. Розглянемо найбільш важливі положення, які потрібно враховувати при доборі вправ. В усіх вправах заборонені балістичні "хлистообразні" рухи та ривки.

Найбільш типові рекомендації, яких варто дотримувати при підборі вправ для уроку:

Заборонено	Дозволено
<i>1. Рухи головою</i>	
- коло головою і переكات ("півколо") головою по спині - нахил голови тназад	- переكات ("півколо") головою в повільному темпі - нахил голови убік
<i>2. Рухи тулубом</i>	
- нахили тулуба в боки і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упора руками на стегна, коліна) - нахили тулуба назад з будь-яких положень - кругові рухи тулубом і нахили з поворотами - підймання тулуба з положення лежачи на спині в сід або упор сидячи	- напівнаклони тулуба в боки і вперед (зігнувшись або прогнувшись) з опорою руками на стегна, коліна - невелике піднімання рук і ніг назад, витягуючись у довжину з положення лежачи на животі - дуга тулубом ("півколо") через нахил вперед з опорою руками на стегна - із положення лежачи на спині з зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинатися, без нахилу голови

<i>3. Рухи ногами</i>	
- махи прямими ногами вперед вище 90° - махи прямими ногами назад - мах прямою ногою убік із положення лежачи на боку з опорою на передпліччя - махи прямою ногою убік з упору навколішках - мах ногою назад в упорі навколішках - присіди і випади зі згинанням колін більше 90°, коліна виходять за лінію стоп - піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині - кругові рухи колінами в положенні стоячи або присіді	- махи прямими ногами вперед не вище 45° - мах гомілкою в будь-якому напрямку (Low Kick) - мах прямою ногою убік не вище 45° із положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду - з упору навколішках і передпліччях піднімання убік зігнутої ноги - махи ногою назад не вище 45° в упорі навколішках і передпліччях - у присідах і випадах кут у колінних суглобах менше 90°, коліна спрямовані убік носків, трохи розгорнуті назовні, вага тіла перенесена на п'ятки, піднімання ніг із положення лежачи на спині з зігнутими колінами - переміщення колін по дузі вперед у повільному темпі, коліна не повинні виходити за лінію стоп
<i>4. Рухи руками</i>	
- активні піднімання, кола і згинання (розгинання) рук із максимальною амплітудою і швидкістю - згинання і розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду	- рухи рук із постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю - згинання і розгинання рук в упорі лежачи з зігнутими ногами (коліна на підлозі)
<i>5. Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту</i>	
- елементи акробатики, гімнастики (міст, стійка на лопатках, упор кутом і ін.) - "поза бар'єриста" (сід: одна нога вперед, інша зігнута у бік-назад) - пози запозичені з йоги ("плуг" і ін.)	- танцювальні елементи, виконувані в аеробному стилі (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо й ін.)

1.4 Структура уроку аеробіки

Заняття аеробікою з оздоровчою спрямованістю проводяться у виді уроку. Переваги визначеної форми проведення занять полягають у тім, що навчальний процес очолює кваліфікований інструктор-викладач, що забезпечує рішення задач і максимальну продуктивність занять.

При розробці тренувальних програм насамперед потрібно визначити мети, продумати спрямованість і підібрати зміст занять, на різні по тривалості цикли (рік, півріччя, квартал, місяць, щоденні заняття). Як і в будь-якому виді рухової активності в заняттях аеробікою вирішуються три основних типи педагогічних задач (виховні, оздоровчі й освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), використовуваних у конкретних уроках для рішення цих задач, залежить від основної мети занять і контингенту що займаються.

Для діяльності тренера (інструктора) характерні два типи конструювання програм і проведення уроків аеробіки - вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний).

У вільному методі конструювання програм відбувається під час проведення уроку, при цьому підбор вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях найпростіших кроків, що повторюються під час визначеного танцювального фрагменту. При застосуванні фрістайлу музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних у кожному наступному уроці, можуть розрізнятися. Елемент несподіванки, характерний для фрістайлу, є привабливим для добре фізично підготованих людей. А введення творчого компоненту в урок із застосуванням імпровізації на задану рухову тему вимагає високого рівня кваліфікації, музичної і рухової підготовки інструктора.

У структурному методі конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються зі сполучень різних аеробних кроків, що повторюються в з'єднанні вправ у визначеному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються протягом визначеного циклу занять, достатнього для рішення конкретних задач.

Перевагою цього підходу є те, що після вивчення вправ, що займаються більш упевнено виконують танцювальні комбінації в різних сполученнях. Цей варіант проведення занять привабливий для тих, хто займається, тому що вони одержують можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності.

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм, усі фахівці визнають необхідність обліку фізіологічних змін в організмі людей, що відбуваються під час заняття. Загальновизнаною є визначена форма, у якій виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

У кожній з частин уроку аеробіки можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати визначені приватні задачі.

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень.
2. Збільшення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів;
4. Збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині уроку необхідно домогтися:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня "цільової зони".
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).
3. Підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині уроку використовуються вправи, що дозволяють:

1. Поступово знизити обмінні процеси в організмі.
2. Понизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до вихідного.

Саме по собі наявність у тренера програми заняття ще не гарантує досягнення тими, хто займається у групі оздоровчого ефекту. Істотне значення мають знання й уміння тренера. Рівень його професійної підготовки виявляється й в умінні планувати навчання, регулювати фізичне навантаження як у кожному окремому занятті, так і в системі тривалих занять. В оздоровчій роботі широко використовуються групові (рекомендується комплектувати групи з урахуванням віку і рівня підготовленості що займаються) і

індивідуальні заняття аеробікою (персональний тренінг під керівництвом тренера або самостійні заняття).

Діяльність людей на уроках аеробіки може бути організована фронтальним (усі водночас виконують вправи), індивідуальним (самостійне виконання завдання під керівництвом тренера) або круговим способом (виконання вправ на "станціях" з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи). Останнім часом широке поширення одержали різні авторські програми силової, кругової і танцювальної кругової аеробіки.

Розглянемо приклади варіантів побудови заняття різної цільової спрямованості, запропоновані Андресян К.Б. (1996 рік). Автор виділяє наступні типи уроків:

Таблиця 1.4.1

Варіанти побудови занять різної цільової спрямованості

Тип уроку	Частини уроку	Тривалість (хв)	Планована частота серцевих скорочень (ударів у хвилину)
Навчальний	урок:	30-40	110-150
	розминка	2-5	90-120
	стретчінг	3-4	110-90
	аеробна	12-25	130-150
	заминка	2-5	90-100
Силовий	урок: розминка	35-40	110-150
	стретчінг	2-5	90-120
	калістеніка	3-4	100-150
	заминка	15-20	90-130
		2-5	80-90
Ударний	урок:	30-40	150-190
	розминка	2-5	90-120
	стретчінг	3-4	110-90
	аеробна «пікова»	10-15	130-150
	аеробна	10-15	160-200
Танцювально – розігрівуючий	заминка	2-5	до 110
	урок:	15-20	до 110
	розминка	2-5	90-120
	танцювальна	7-12	140-180
	заминка	2-5	до 110

Таблиця 1.4.2

Загальна структура уроку аеробіки

Частина уроку	Спрямованість	Зміст роздягнув	Основні вправи	Інструкції
Підготовча	Розминка 5-10 хвилин	1. Локальні (ізолювані) рухи частинами тіла	Повороти голови, нахили, кругові рухи плечима, висування ноги на носок, рухи стопою	Темп рухів від низького до середнього, невелика амплітуда рухів
		2. Сполучені рухи для великих м'язових груп	Напівприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці та з пересуванням у сполученні з рухами руками	Вправи на координацію та посилення кровотоку, виконувати з середнім темпом зі збільшенням амплітуди
		3. Вправи на гнучкість	Розтягування м'язів гомілки («стретч»), передньої і задньої поверхні стегна, попереку	Виконувати в повільному і середньо-му темпі в положенні стоячи, з опорою руками об стегна
Основна	Аеробна 20-40 хвилин	1. Аеробна розминка 3-10 хвилин	Базові елементи та ускладнені рухи, варіанти ходьби з рухами руками	Вивчення танцювальних з'єднань в середньому темпі на місці і з пересуванням
		2. Аеробний "пик" 15-20 хвилин	Танцювальні комбінації аеробних кроків та їх варіантів, біг, стрибки в поєднанні з рухами рук	Виконання "блоків" вправ на місці і з пересуванням в різних напрямках, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди і інтенсивності рухів
		3. Аеробна "заминка" 2-3 хвилини	Базові елементи, варіанти ходьби із рухами руками, амплітудою	Зменшення амплітуди переміщень, темпу рухів

Продовження таблиці 1.4.2

Основна	Зниження навантаження "перша заминка" до 2 хвилин	4. Вправи для всього тіла	Амплітудні рухи руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками на стегна	Рухи виконуються в стійці ноги нарізно, випаді і напівприсівши, сполучаються з подихом, темп рухів сповільнюється
	Вправи на силу "калістеніка" 5-10 хвилин	5. Вправи для м'язів тулуба	У положенні лежачи вправи на силу і силову витривалість м'язів черевного преса і спини	Виконувати від однієї до трьох серій по 10-16 повторень. Методи виконання вправ та довжина пауз між серіями залежить від рівня підготовленості контингенту. Можна використовувати вправи з обтяженням, амортизаторами, на тренажерах
		6. Вправи для м'язів стегна	У положеннях лежачи вправи на силову витривалість що приводять і відводять м'язів стегна	
		7. Вправи для м'язів рук та плечового поясу	Варіанти згинання і розгинання рук у різних вихідних положеннях	
Заключна	Зниження навантаження "друга заминка" 2-5 хвилин	1. Вправи на гнучкість "глибокий стретч", загальна заминка	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхонь стегна, гомілок, м'язів грудей, рук і плечового пояса	У різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією поз і наступним розслабленням

Представлена загальна структура уроку аеробіки може мати різні варіанти в змісті і тривалості як окремих фрагментів, так і всього заняття. В окремих типах уроків може бути відсутня силова серія вправ і за рахунок неї подовжуватися аеробна частина.

Подібна класифікація уроків і уточнення їхнього змісту запропонована як варіант спортивно-прикладної підготовки.

При постійних заняттях оздоровчою аеробікою і використанні заздалегідь розроблених стандартних програм можна дотримувати наступних рекомендацій із тривалості їхнього

вивчення, що базуються на обліку адаптації організму тих, хто займається до навантаження:

1. Одну (два) тижні виконувати стандартне навантаження, розучувати танцювальні з'єднання й удосконалювати техніку рухів.
2. Одну (два) тижні підвищувати навантаження за рахунок збільшення тривалості уроку (на 10%). У стандартній програмі збільшити кількість повторень різних "блоків" вправ.
3. Два (чотири) тижні продовжити підвищення навантаження, збільшивши тривалість уроку ще на 10% або збільшивши інтенсивність вправ.

Для регулювання навантаження можуть бути використані різні методичні прийоми, у тому числі і так називаний "періодичний" і "тривалий тренінг".

"Періодичний тренінг" в аеробній частині уроку може рекомендуватися тільки для людей молодіжного віку з високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (збільшення ЧСС (пульс) до 80-100% від максимально припустимої), такий режим навантаження рекомендується виконувати протягом коротких проміжків часу - від 10 секунд до 5 хвилин. Після цього включають у програму вправи з невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого і другого типів навантаження може бути різним - 1/2 або 1/3 (ці дані вимагають серйозного наукового обґрунтування).

"Тривалий тренінг" в аеробній частині уроку більш прийнятний для початківців що займаються аеробікою, а також людей із середнім і низьким рівнем підготовленості. Для тих, хто займається, пропонується оптимальне навантаження, з постійною інтенсивністю виконання вправ протягом досить тривалого часу - від 15 до 40 хвилин. Планове зрушення частоти серцевих скорочень повинний підтримуватися на рівні від 60 до 75% від максимально припустимих можливостей організму.

Для підтримки інтересу до уроків аеробіки тренерів необхідно дотримувати визначену стратегію навчання й ускладнення танцювальних програм відповідно до рухового досвіду, підготовленості і віком тих, хто займається. У зв'язку зі сказаним, при проведенні занять аеробікою широко застосовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів.

До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.

Розглянемо особливості реалізації цих методів.

Метод музичної інтерпретації широко використовується при побудові танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи: перший пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий - з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий є присутнім) можна виконувати однакові композиції. При звучанні куплета можна використовувати різні набори вправ, а можна аналогічні але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

Метод ускладнень (метод модифікації) - так в аеробіці називається визначена логічна послідовність навчання вправам. Педагогічно грамотний підбір вправ з урахуванням їх приступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей відбиває реалізацію в уроці методу ускладнення.

У результаті застосування такого прийому перехід від елементарних до більш складних за координаційною структурою рухів здійснюється без особливих зусиль.

Метод подібності використовується в тому випадку, коли при підборі декількох вправ береться за основу якась одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів (наприклад, підбираються вправи, у яких переважною темою є рух уперед та назад). Такий комплекс може складатися від 2 і більш вправ. У залежності від рівня підготовленості, перехід на кожен наступну вправу може бути повільним або більш швидким.

Метод блоків виявляється в об'єднанні між собою різних, раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. У залежності від рівня підготовленості тих, хто займаються і складності рухів кожне з підібраних для "блоку" вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє домогтися потрібної якості виконання вправ, оскільки кожне з них повторюється багаторазово.

У той же час, при використанні варіацій блоків можна різноманітнити програму.

При підготовці до занять інструктор (тренер) заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корегування необхідне також і під час тренування. Інструктор повинний бачити всіх, хто займається в залі і зауважувати ознаки перенапруги або недостатнього навантаження, а також уміти визначати ознаки недостатнього відновлення після окремих вправ. Такими ознаками можуть служити: частота серцевих скорочень, частота подиху, рясне виділення поту, почервоніння або збліднення, порушення техніки або координації рухів. При фіксації таких змін необхідно внести зміни в навантаження: знизити або збільшити темп рухів; зменшити або збільшити амплітуду рухів; перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна виключити або доповнити вправи підскоками, стрибками, переходом на крок.

1.5 Методика побудови та вивчення основної частини аеробного тренування

Ні для кого не є таємницею, що сучасна практика проведення оздоровчих занять, пред'являє до інструктора досить високі й у той же час, жорсткі вимоги професійної відповідності.

По-перше, це уміння проводити заняття з клієнтами або групами клієнтів будь-якого рівня підготовленості. По-друге, безумовне дотримання принципів побудови тренувальних занять, які надаються в будь-якому підручнику з теорії та методики спортивного тренування, а саме: принцип доступності; принцип систематичності; принцип поступовості; принцип послідовності і наступності й ін. По-третє, це використання при проведенні занять не тільки єдиної термінології, що цілком природно, але й єдиної жестикуляції, загальних підходів до техніки рухів і т.п.

Виходячи з вище сказаного, треба розглянути основні з існуючих на сьогоднішній день методики побудови та проведення уроків оздоровчої аеробіки, які широко застосовуються на практиці.

Отже, існує декілька основних методик:

1. Метод «лінійної прогресії».
2. Метод внутрішньо-блочної заміни вправ або «модифікації».
3. Метод поділу і перехресного з'єднання блоків.
4. Змішаний метод побудови занять.

Розглянемо метод лінійної прогресії. Його основу складає поступове підвищення кількості різноманітних рухових дій і їхніх з'єднань, послідовно додаючи рухи в порядку вивчення. Найчастіше різні автори називають ці рухові дії по-різному: вправи, елементи, рухи і т.п. Цей метод застосовується в групах початкової підготовки, із використанням рухів невисокої складності базової і степ – аеробіки. Головна мета такого тренування – це вивчення базових рухів, виховання вірної техніки елементів аеробіки. Перевагою методу є можливість уникнути фізичного перевантаження тих, хто займається, запобігти, тим самим, одержання травм на початковому етапі тренувань.

Рекомендації до дозування і послідовності вправ.

Для вивчення уроку рекомендується виконувати вправи серіями, чергуючи їх із базовим кроком на місці. Рухи, що вивчаються, необхідно виконувати:

1. Чотири повторення - за умови, що вправа виконується на 4 рахунки;
2. Вісім повторень – за умови, що рух виконується на 2 рахунки.

Таким чином, вправа виконується на 16 рахунків і стільки ж марш на місці. Для ефективного засвоєння комплексу, під час виконання вправи, інструктор зобов'язаний робити корекцію техніки рухів. Перехід до вивчення наступного руху здійснюється після 2-х або 3-х разового повторення попереднього руху або зв'язування рухів.

Наступний метод, це метод внутрішньо-блочної заміни вправ або “модифікації”. Для кращого розуміння суті даного методу, необхідно визначити, що саме ми вважаємо під терміном «блок»?

За визначенням фахівців в області оздоровчого тренування, а тому числі й в області хореографії, «блок» - це зв'язування рухів, виконуваних на 8, 16 або 32 рахунки музичної фрази, із послідовним чергуванням їх, як із правої, так і з лівої ноги. Хоча, блок рухів може виконуватися й однойменно, але тоді, він може бути використаний, як структурна ланка методу лінійної прогресії.

Суть методу полягає у вивченні блоку рухів із наступною заміною простих рухів, на більш складні, додаванням переміщень, поворотів, зміною хореографії й амплітуди виконання. Основною вимогою даного методу є незмінність початкового і кінцевого руху в блоці.

Рекомендації до дозування і послідовності вправ.

Етапи засвоєння блоку:

1. Вивчити блок рухів, що перебуває з простих базових елементів, акцентуючи увагу на початковому і кінцевому рухах блоку.
2. Виконувати поступову заміну рухів на більш складні в прямому або зворотному порядку розташування в блоці, не порушуючи при цьому обрану схему його побудови.
3. Додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

Метод внутрішньо-блочної заміни частіше усього використовується в групах середнього рівня підготовленості. Тому, інструктору варто звертати підвищену увагу на здатність основної маси тих, хто займається технічно вірно виконати запропоновану заміну рухів. При цьому, необхідно врахувати, що ефективним дане тренування буде лише за умови досить компактного за часом (2 – 3 - разового, не більш) виконання запропонованих для заміни вправ. У протилежному випадку, «розтягнуте» за часом вивчення «заміни» різко знизить інтенсивність тренування, її загальну моторну щільність і об'єм виконуваного навантаження.

Для чергування блоків рекомендовано наступні вправи:

Марш на місці; крок із приставлянням ноги (step–touch); крок із захлестом гомілки (step–kurl), змінний приставний крок на степ (top–up); основний базовий крок на степ (basic step), крок із наступним ударним рухом ноги (step–kick). При виконанні цих рухів рекомендується робити методичні вказівки до виконуваних замін і, якщо необхідно, наочно демонструвати сказане.

Тепер розглянемо третій із названих на початку методів. Це метод поділу і перехресного з'єднання блоків. Суть методу перебуває в поділі блока рухів на 2 або 4 рівні частини і їхнього з'єднання “навхрест” з рівноцінними за розмірами блоками. Цей метод застосовується у групах гарного і високого рівня підготовленості. Він дає можливість додаткової різноманітності при з'єднанні блоків у єдину, логічно завершену структуру, що ми і називаємо «комплекс» або «урок». При такому методі побудови уроку значно збільшується координаційне навантаження і, відповідно, знижується кількість монотонних повторень.

Рекомендації до дозування і послідовності вправ.

При використанні даного методу, на підставі власного досвіду проведення занять, ми б рекомендували провести попередній

інструктаж тих хто займається, розкриваючи суть методу і кінцевої мети його застосування.

Виконувати поділи і перехресні з'єднання рекомендується мінімум із трьома блоками, за умови їхнього однакового розміру. Крім того, чергування блоків у зв'язуванні повинно нагадувати так називаний «шаховий порядок», а саме: по чергове виконання частин блоків із послідовним виконанням початкового руху з правої або лівої ноги. Наприклад: якщо частина першого блока виконується з правої ноги, то частина другого блока – із лівої і т.д.

При використанні даного методу, процес вивчення блоків у зв'язку з наявними обмеженнями за часом проведення основної частини аеробного тренування (не більш 40 хв.), рекомендується скоротити до мінімуму, для чого використовувати вже знайомі, раніше розучені блоки, або зменшити складність координаційної структури виконуваних рухів.

Виконання фінального зв'язування рухів рекомендується не більш 3–5 разів, у залежності від тривалості складових її блоків.

Четвертим розглянутим методом є так званий «змішаний метод». Його суть перебуває в з'єднанні усіх вище перерахованих методик у єдине ціле. Цей метод використовується в групах високого рівня підготовленості і пред'являє до інструктора вимоги високого професіоналізму в проведенні занять. До речі, даний метод є головним при проведенні різного роду конвенцій і практичних семінарів по підвищенню кваліфікації інструкторів аеробіки.

Використання вище перерахованих методик дозволяє виробити систему, на основі якої будуть будуватися заняття, що дають максимальний ефект не тільки в плані одержання адекватного фізичного навантаження, але й у плані формування високої мотивації до подальшого самовдосконалення.

1.6 Визначення оптимального рівня ЧСС під час занять

Для оцінки функціонального стану тих, хто займається використовують різні методики, що дозволяють рекомендувати для них цільові тренувальні зони пульсу. Для оцінки рівня підготовленості і стану серцево-судинної системи багато фахівців використовують Гарвардський степ-тест (ІГСТ), розрахунок показників PWC-170, порога аеробного обміну (ПАО) і порога анаеробного обміну (ПАНО). Розрахунок і трактування цих

показників вимагає від інструктора певного рівня знань в області спортивної фізіології і медицини.

Таблиця 1.6.1

Приклад визначення рівня ЧСС при заняттях оздоровчою аеробікою

Розрахунковий показник	Чоловіка	Жінки
1. "Пікова" ЧСС (максимальна)	205 - 1/2 віку	220 - вік
2. Припустимий діапазон змін ЧСС	"1" - ЧСС спокою	"1" - ЧСС спокою
3. "Планове зрушення" ЧСС	$["2" \times \text{інтенсивність (60-85)}] \div 100 \%$	$["2" \times \text{інтенсивність (60-85)}] \div 100 \%$
4. "Пік" тренувальної зони	"3" + ЧСС спокої	"3" + ЧСС у спокої

Для визначення рівня підготовленості і розробки рекомендацій індивідуалізації навантаження по частоті серцевих скорочень (ЧСС) для тих, хто займається, часто використовуються різні модифікації формули Карвонена.

Наприклад: Чоловік - 34 роки, ЧСС спокою 60 уд/хв

1. $205 - 17 = 188$
2. $188 - 60 = 128$
3. $(128 \times 70) \div 100 = 89,6$
4. $89,6 + 60 = 149,6$

Жінка 28 років, ЧСС спокою 68 уд/хв

1. $220 - 28 = 192$
2. $192 - 68 = 124$
3. $(124 \times 60) \div 100 = 74,4$
4. $74,4 + 68 = 142,2$

Отримані цифри необхідні для контролю відповідності навантаження на уроці аеробіки можливостям тих, хто займається (віку і рівню підготовленості). Індивідуальний діапазон тренувальної зони по ЧСС повинний відповідати 12 % від цієї розрахункової цифри, тобто $\pm 6 \%$ від "піку" тренувальної зони (у приведеному прикладі для чоловіків така зона складе 140-158 уд/хв., а для жінки - 134-150 уд/хв.).

1.7 Критерії ефективності занять

Головними критеріями у виставленні оцінки фізичного вдосконалення тих, хто займається базовою аеробікою є гарне самопочуття, сприятливий психофізичний та емоційний стан, виконання нормативних показників фізичної підготовки, а також рівня фізичного здоров'я для своєї вікової групи, на основі сучасних розробок фахівців.

Одним з головних критеріїв ефективності занять слід вважати відсутність у групах хронічних захворювань, а також захворювань, що до відкриття листка непрацездатності.

За свідченнями фахівців з оздоровчої фізичної культури, у тому ж числі і вітчизняних, наприклад А.Ц.Демінський, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнєцов (2001), та багато інших, серед найбільш значущих засобів, які сприяють підвищенню ефективності тренувань, є забезпечення рухового режиму тих, хто займається. Згідно рекомендацій, для людей різних вікових категорій він становить:

- дошкільники – від 21 до 28 годин на тиждень;
- школярі – від 14 до 21 години на тиждень;
- студенти коледжів – від 10 до 14 годин на тиждень;
- студенти ВНЗ – від 10 до 14 годин на тиждень;
- службовці – від 6 до 10 годин на тиждень.

За даними західних фахівців, для людей у віці від 15 до 50 років, загальний руховий режим становить (у середньому) від 20 до 30 годин на тиждень.

Практика роботи сучасних спортивно–оздоровчих клубів і аналіз їхньої діяльності свідчать: кваліфікація тих, хто займається тісно пов'язана, в першу чергу, з їх індивідуальним фізкультурно–спортивним досвідом, з всебічним забезпеченням процесу тренування і дотриманням таких основних методичних положень:

1. Суворої послідовності завдань, засобів і методів тренування.
2. Дотримання принципу послідовності проходження матеріалу: одержання загальних знань, спеціальних навичок і умінь, втілення отриманих знань у практичній діяльності, у процесі багаторічного оздоровчого тренування.

Процес тренування розрахований на створення органічної потреби у людини до регулярних багаторічних занять і передбачає

усі види контролю за процесом їхнього вдосконалення. Це такі види контролю, як:

- **вхідний контроль навичок**, вмінь, рівня фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я. Тим, хто займається необхідно засвоїти практичний і теоретичний матеріал по набуттю необхідних фізичних кондицій;
- **поточний контроль** (контрольні заходи, спрямовані до перевірки рівня фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, а також до оволодіння конкретними завданнями або вправами. Необхідно вміти здійснювати контроль за виконанням особистих тренувальних навантажень, постійно удосконалювати знання і навички;
- **підсумковий контроль** (проводиться з метою оцінювання результатів річного циклу занять на передодні відпустки). Необхідно навчити контингент групи будувати загальну і особисту тренувальну діяльність на час відпустки виходячи з отриманих знань.

Отримані за період занять практичні навички, уміння і знання, здібності до їх застосування у повсякденному житті є ще однією складовою ефективності тренування.

1.8 Оцінка якості заняття та професійних якостей інструктора

Таблиця 1.8.1

Оцінка якості заняття

Структурна ланка	Оцінювані дії інструктора	Критерії оцінки
Розминка	Добір рухів	Закінченість, збалансованість, відповідність завданням, спеціальна спрямованість на завдання конкретного класу
	Послідовність рухів	Прогресуюче нарощування амплітуди, складності, числа працюючих груп м'язів, відповідність порядку і переходу від вправи до вправи

Продовження таблиці 1.8.1

Аеробна частина (основна частина уроку)	Добір рухів	Безпека й ефективність рухів, що обираються, для всього класу і кожного клієнта окремо
	Інтенсивність (загальна моторна щільність)	Побудова відповідно до фізіологічних норм і вимог до навантажень основної частини заняття (поступове нарощування навантаження до 2/3 основної частини з наступним поступовим зниженням до кінця)
	Модифікація	Наявність своєчасної демонстрації інструктором варіантів зміни напрямку рухів, з'єднань вивчених вправ, інтенсивності їхнього виконання і т.ін.
	Хореографія	Різноманітність, відповідність стилю проведеного заняття, приступність, індивідуальність
	Збалансованість	Відповідність, пропорційність і природність рухів рук і ніг, різноманіття рухів у різних суглобах
	Дозування	Суворе регламентація повторень, використання різних методів побудови уроку з метою найкращого дозування вправ
	Індивідуалізація	Здатність будувати заняття групи з обліком особливостей конкретних людей, що входять до неї
	Дотримання дидактичних принципів	Поступовість і послідовність нарощування інтенсивності і складності виконуваних рухів
	Контроль	Контроль за станом тих, хто займається, використовуючи зовнішні прояви і показники ЧСС, своєчасність методичних вказівок про необхідність самоконтролю за самопочуттям

Продовження таблиці 1.8.1

Заключна частина: «заминка»	Добір рухів	Ритмічні рухи ніг, без ізометричної (статичної) напруги м'язів, уникаючи зниження ЧСС
	Контроль	Своєчасність методичесих вказівок про необхідність самоконтролю за самопочуттям
Силове тренування або стрейчінг	Добір рухів	Безпека, відповідність завданням уроку
	Техніка	Акцент на техніку виконання, а не на кількість повторень з обліком її безпеки і раціональності
	Демонстрація	Ідеальність показу і присутність організаційно – методичних указівок (ОМУ)

Таблиця 1.8.2

Оцінка професійних якостей інструктора

Дії та професійні якості інструктора	Критерії оцінки
Якості особистості	Мотивація: зовнішня (спрямована на стимулювання до занять); внутрішня (самотивація). Щирість і турбота стосовно клієнта. Професійна етика (дипломатичність, делікатність). Індивідуальний підхід.
Професійність	Одяг, пунктуальність, субординація (роль вчителя а не товариша за родом діяльності)
Рухова демонстрація	Ідеальний показ техніки, чіткість, володіння методикою “дзеркального показу”, “перебільшення” при показі помилок, варіативність хореографії (від класики до фрістайла), володіння методичними принципами показу вправ, дотримуючи загальну методичну послідовність уроку.

Голосові команди і жестикуляція, міміка	Командний голос, відповідний тембр, модуляція, використання єдиної термінології і жестів, стислість, різноманітність, володіння мімічними здатностями
Добір музичного супроводу	Відповідність стилю планованого тренування, відповідна швидкість окремих частин, відновлення фонограм, з обліком вимог поточної моди

1.9 Терміни основних кроків і їх різновидів, які використовуються в аеробіці

Для запису та проведення оздоровчих програм використовуються спеціальні назви рухів (терміни). Оскільки, багато з напрямків сучасної аеробіки, запозичені з закордонних джерел, то фахівці часто використовують для назви рухів терміни англійською мовою, що не відповідає принципу доступності, як однієї з вимог до термінології. У зв'язку з цим, вважається за необхідне, супроводити термін англійською мовою відповідним йому терміном і описом особливостей руху.

Перш ніж перерахувати ці терміни для позначення танцювальних рухів, розглянемо вимоги до постави при їхньому виконанні:

- стопи злегка розведені нарізно (частіше усього, ледве ширше, ніж ширина стегна);
- стопи рівнобіжні друг другу, або злегка розгорнуті назовні, коліна в напрямку носків;
- коліна ледве розслаблені (допускається легке згинання);
- м'язи живота і сідниць трохи напружені і направляють таз уперед (без підкреслення поясничної кривизни);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо і складає з тулубом одну лінію - лопатки зрушені до хребта.

Серед фахівців, що працюють в області оздоровчої аеробіки, немає єдності думок що до кількості основних



(базових) кроків, які складають основу оздоровчих занять. Одні нараховують від 2 до 4, інші від 6 і більш. Тому за основу ми прийняли виділені в спортивній аеробіці 7 базових кроків, які найбільш часто використовуються.

До них відносяться:



Підйом коліна (*Knee up*). З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу підняти зігнувши уперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнут. Тулуб варто утримувати у вертикальному положенні. Не допускаються супутні рухи ноги, що піднімається, поворот тазу. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом,

на кроках, бігу, підскаках).

Вправу можна виконувати кроком уперед, кроком правої по діагоналі вправо, кроком правої по діагоналі вліво; по 1 разу, по 3 рази однією ногою підряд, 7 разів однією ногою підряд.



Мах (*Kick*). Виконується в положенні стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається вперед, дозволене невелике "виворотне" положення стопи, але без супутнього маху та без повороту тазу. Амплітуда маху визначається рівнем підготовленості тих, хто займається, не допускаються "хлистообразні" рухи і не контрольоване опускання ноги після маху (падіння).

Мінімальною амплітудою в спортивній аеробіці можна вважати мах вище рівня горизонталі. Для оздоровчого напрямку аеробіки рекомендована амплітуда маху не вище 90°. Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, на кроках, бігу, стрибках). Можлива також різна площина руху (мах вперед або вперед - убік). Якщо мах сполучається з підскоком, то при приземленні варто обов'язково опускати на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.



Low kick - різновид маху гомілкою. Виконується на 2 рахунки. "1" - сгинаючи коліно, підняти праву ногу вперед - униз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах (кік) гомілкою. "2" - повернутися у вихідне положення.



Стрибок ноги нарізно - ноги разом (*Jumping jack*). Виконується з вихідного положення ноги разом (п'ятки разом, носки злегка нарізно - на ширину стопи). Рух містить дві основні частини. Перша - відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко нагору і потім прийняти положення напівприсіду ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або рівнобіжні), при приземленні потрібно опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинний збігатися. При цьому русі проекція колін не повинне виходити за межі опори стопами, кут у колінних суглобах повинний бути більше 90°. Друга частина руху - невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. При виконанні цього руху не припускаються переміщення тулуба (нахили, повороти).

Випад (*Lunge*). Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також у різних напрямках (уперед, убік, назад). Основним варіантом цього "аеробного кроку" є положення випаду вперед. При цьому вага тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинний бути більше 90°, гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково варто опуститися на п'яту опорної ноги). Поворот тазу не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята нагору.

Марш (*March*). Нагадує природню ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю. Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу сгибаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супутнього руху, повороту тазу. Стопа ноги, що підіймається, знаходиться на рівні верхньої третини



гомілки, носок відтягнути (тобто гомілково-стопний суглоб зігнутий).

Ходьба може виконуватися:

- на місці;
- із просуванням в будь-якому напрямку;
- із пружинним рухом колін.

Біг (*Jog*). Перехід з однієї ноги на другу як при ходьбі, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою і виконуючи невеликий мах іншою, перейти в безопорне положення. Приземляючись на махову ногу, варто погасити балістичний рух, опуститися на всю стопу і злегка зігнути коліно. Поштовхова нога завершує згинання (до положення: тазо-стегневий суглоб розігнутий, коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сідниці). За тим цикл рухів повторюється з іншої ноги. У змагальній композиції не рекомендується використовувати більш двох бігових кроків підряд.

Скіп (*Skip*). Підскок, у якому основний рух виконується в ритмі "і - раз" або "раз - два". Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім варто опуститися на всю стопу і злегка зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята біля сідниці). Другий рух включає наступні дії: виконати підскік на опорній нозі і, розгинаючи коліно, зробити невеликий мах іншою ногою вниз (носок піднятий над підлогою). При приземленні обов'язково опускатися на всю стопу.



У назвах перерахованих нижче різновидів кроків часто використовуються декілька варіантів слів, що ускладнює сприйняття інформації. Приведемо деякі варіанти термінів на англійській і українській мовах.

Basic step - базовий крок. Виконується на 4 рахунки. "1" - крок правою ногою вперед. "2" - приставити ліву ногу. "3" - крок правою ногою назад. "4" - приставити ліву.

Step-touch - приставний крок. Виконується на 2 рахунки. "1" - крок убік (назад або вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги. "2" - приставити іншу ногу на носок.

Double step touch - подвійний рух убік приставними кроками.

Tap-up - виконується на 2 рахунки. "1" - одна нога без

переносу тіла виставляється в будь-якому напрямку, носок у підлогу. "2" - вихідне положення.

Open step - різновид ходьби в стійці ноги нарізно або переміщення з ноги на ногу в стійці ноги нарізно (ширше плечей). Виконується на два рахунки. "1" - перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п'ята на підлозі. "2" - носок вільної ноги стає на підлогу.

Leg curl - у стійці ноги нарізно (ледве ширше плечей) переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад. Виконується на 2 рахунки. "1" - перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п'ята на підлозі. "2" - вільну ногу зігнути назад (у напрямку до сідничного м'яза).

Mambo - варіація танцювального кроку мамбо, виконується на 4 рахунки. "1" - крок однією (правою) ногою на місці. "2" - невеликий крок іншою ногою (лівою) вперед (вагу тіла на ногу цілком не переносити). "3" - перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї. "4" - повернутися у вихідне положення (стійка ноги нарізно). Потім можна повторити рух, але з кроком назад. Використовується й інший різновид кроку мамбо: "1" - крок однією (правою) ногою на місці. "2" - невеликий крок іншою ногою (лівою) вперед (вагу тіла на ногу цілком на переносити). На "3 - 4" виконуються кроки, аналогічні рахункам "1 - 2", але переміщуючись назад.

Pivot - поворот навколо опорної ноги (крапки обертання). Виконується на 4 рахунки. Одна нога увесь час залишається на місці, інша рухається навколо неї. "1" - крок правою ногою вперед (на всю стопу), вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Потім, переносючи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот ліворуч навкруги (рух починається з п'яти). "2" - не розгинаючи опорної ноги, перенести вагу тіла на ліву. "3" і "4" - повторити рух "1" і "2" і повернутися в основний напрямок. Цей крок добре сполучиться з рухом мамбо.

V-step - різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім - разом. Виконується з просуванням вперед і назад на 4 рахунки. "1" - із п'ятки крок вперед - убік з однієї ноги. "2" - продовжити аналогічний рух з іншої ноги (у положення стійки ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні). Напрямок кроків нагадує написання англійської літери "V". "3"- "4" - виконати по черзі два кроки назад і тим самим повернутися у вихідне положення.

Slide - ковзання. Кроки, виконувані з ковзанням стопою по підлозі.

Cha-cha-cha - частина танцювального кроку "ча-ча-ча". Потрійний крок - варіант кроків із додатковим рухом між основними рахунками музики - на рахунок "і". "1" - крок правою. "і" - крок лівою. "2" - крок правою.

Twist – напівповороти на двох ногах уперед – назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

Grape wine - "схресний" крок убік. Виконується на 4 рахунки. "1" - крок право-убік. "2" - крок лівою вправо-позаду (схресно). "3" - крок правою убік. "4" - приставити ліву ногу до правої.

Step - Cross ("хрест") - варіант схресного кроку з переміщенням уперед. Виконується на 4 рахунки. "1" - крок правою вперед. "2" – схресний крок лівою перед правою. "3" - крок правою назад. "4" - кроком лівою ногою назад повернутися у вихідне положення.

Cross – Step – варіант схресного кроку, у якому виконуються ті ж дії, що і в попередньому варіанті, але першим виконується крок „навхрест”.

Straddle - ходьба ноги нарізно - ноги разом. 3 в.п. - основна стійка крок однією ногою убік, потім іншою, злегка зігнувши ноги або напівприсівши (стійка ноги нарізно), повернутися у в.п. Виконується на 4 рахунки.

Leg Back - піднімання прямої ноги назад.

Leg Side - піднімання прямої ноги убік.

ГЛАВА 2. МУЗИЧНА РИТМІКА І ОСНОВИ ХОРЕОГРАФІЇ

2.1 Музичні характеристики

Роль музичного оформлення дуже велика: воно визначає структуру заняття, народжує позитивні емоції, підказує характерні рухи. Будь-яка музика має певний ритмічний малюнок і необхідно добре в цьому розбиратися, щоб синхронізувати рухи і музику. Ритмічний малюнок складається з розмірених ударів, що нагадують цокання годинника і однакових по тривалості. У музиці ці розмірені удари називають долями.

Долі ударні та не ударні (наголошені та ненаголошені). Як правило, танцювальний рух доводиться на ударну частку, а підготовка до нього – на ненаголошену, але буває і навпаки.

Темп – це швидкість виконання музики, тобто швидкість, з якою відіграються долі. Іншими словами, кількість долей (ударів) в хвилину.

Розмір – кількість долей між ударними долями. Саме розмір визначає структуру руху. Всі музичні розміри є комбінаціями двох основних розмірів: дві чверті ($2/4$) і три чверті ($3/4$).

Дві чверті – це дві долі («раз-і-два-і»). Три чверті – три долі («раз-і-два-і-три»).

Не існує загальноприйнятої системи регламентації музичних характеристик. Наприклад, танцюристи рахують лише ударні ноти, а музиканти ще і ненаголошені. Залежно від школи музиканти по-різному розмічають мелодію, але це ніяк не впливає на загальну структуру музики.

Як правило, музика, яка використовується для занять аеробікою, має розмір чотири чверті – два по дві чверті. Такий музичний розмір називають «квадратним». Схематично це можна відобразити так:

- 1 – раз-і-два-і-три-і-чотири-і**
- 2 - раз-і-два-і-три-і-чотири-і**
- 3 - раз-і-два-і-три-і-чотири-і**
- 4 - раз-і-два-і-три-і-чотири-і**

Якщо вважати, що кожна частка випадає на два рахунки «раз-і», то в музичному квадраті поєднується 16 часток або 32 рахунки. Для зручності кожні 4 долі можна називати «вісімкою» (8

рахунків). Таким чином, музичний квадрат складатиметься з чотирьох «вісімок».

Якщо музика не є «квадратною» або не вписується в стандартний музичний квадрат (32 рахунки), доведеться пристосовувати свою хореографію, використовуючи спеціальні прийоми, щоб покрити ці розходження.

Кожен інструктор обов'язково повинен уміти розрізняти ударну частку, з якою починається кожен музичний квадрат, а також, бажано, будь-яку «вісімку» в квадраті.

Синкопа – це зрушення наголосу із звичайно ударної частки на ненаголошену.

Музика має постійний ритмічний малюнок. Ритмічний малюнок рухів можна змінювати. Завдання інструктора, як хореографа, – об'єднати або синхронізувати ритмічний малюнок музики і рухів. Можна виконувати рухи в пів темпу (один рух – дві долі або 4 рахунки), в звичайному темпі (один рух – одна частка або 2 рахунки) або в прискореному темпі (частка – два рухи). Можна також переміщувати наголоси в рухи на ненаголошені долі (синкопувати рухи). Більшість інструкторів використовують касети або CD-диски, розраховані спеціально для занять аеробікою і що мають «квадратну» музику. Однак, ваше право – експериментувати з різними музичними стилями або напрямками. Це допоможе уникнути монотонності на уроках.

2.2 Вибір темпу музичного супроводу

При виборі темпу музики слід враховувати, що ті, хто займаються повинні виконувати рухи в повну амплітуду з правильною технікою, тому не поривається підвищувати темп, поки не переконаєтеся, що ті, хто займаються достатньо підготовлені і освоїлися з хореографією вашого уроку. В даний час пропонуються наступні рамки темпу в уроках базової аеробіки:

Як визначити темп музики? Знайдіть характерний ритм. Підрахуйте кількість ударів за 15 секунд. Помножте число на 4. Вийде число ударів в хвилину, тобто темп музики.

Таблиця 2.2.1

Таблиця вибору музичного супроводу Low Impact, HI-Low

Рівень підготовлено сті	Розминка	Аеробна частина	Заминка	Силова робота
Початківці	122-128	128-136	124-126	118-122
Середньої підготовлено сті	124-130	130-145	128-130	120-124
Високо підготовлені	130-135	140-155	130-135	124-130

2.3 Загальні принципи структури хореографії в аеробіці

Під хореографією розуміється все те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового (салонного), джазового, модерн і ін.

Протягом 20-ти років історії розвитку аеробіки, відбувся відбір і деяка модернізація основних засобів з області танців і гімнастики, склалася достатньо струнка система їх застосування. Система вправ, що традиційно склалася, в цій сфері рухової активності одержала назву «хореографія в аеробіці».

Перш ніж перейти до закономірностей і принципів побудови хореографії в аеробіці, зупинимося докладніше на її структурних компонентах. Можливо збудувати наступну ієрархічну структуру, вихідним в якій є **елемент** (див.рис.2.3.1).

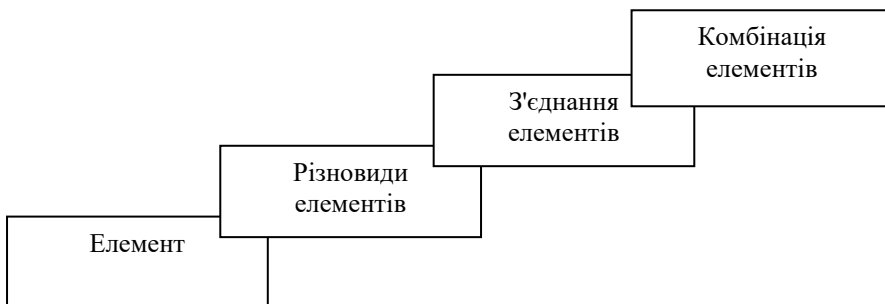


Рис. 2.3.1 - Структура компонентів в хореографії.

Нагадаємо, що елемент - це найменша, але разом з тим, цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи в аеробіці відрізняються доступністю і простотою рухових дій.

У аеробіці виділяють декілька шляхів створення **різновидів елементів**, що дозволяють урізноманітнювати засоби, змінювати навантаження вправ.

- Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. Наприклад, додаються пружинні рухи стопами, присідання і ін. Додавання пружинного руху ногами на такому базовому елементі як приставний крок (Step touch) підвищить навантаження і додасть інше танцювальне забарвлення йому — стиль танцю фанк.
- Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватися з просуванням вперед, назад, в сторони, по діагоналі, по дузі.
- Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватися у фронтальній та горизонтальній площинах.
- Різні рухи руками, головою, тулубом. При цьому зростає координаційна складність рухів і фізіологічне їх навантаження, особливо при русі руками з великою амплітудою.
- Повороти всім тілом. Наприклад, звичайна ходьба з поворотом кругом (крок правої вперед, поворот кругом, крок лівої вперед, перехід на звичайну ходьбу або повторення кроку з поворотом кругом — Pivot Turn).

Елементи можуть об'єднуватися в **з'єднання**, при цьому важливе значення має логічний перехід від одного руху до іншого, що означає наступне:

- Завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початку наступної.
- Перехід поміж елементами здійснюється з вільної ноги.
- Початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершилося попереднє. Декілька сполучень визначають **комбінацію**.

2.4 Методи створення з'єднань і комбінацій

Умовно можна виділити декілька методів створення з'єднань і комбінацій:

1. Метод лінійної прогресії;
2. Метод від «голови» до «хвоста»;
3. Метод «зіг-заг»;
4. Метод «складання»;
5. «Блок-метод».

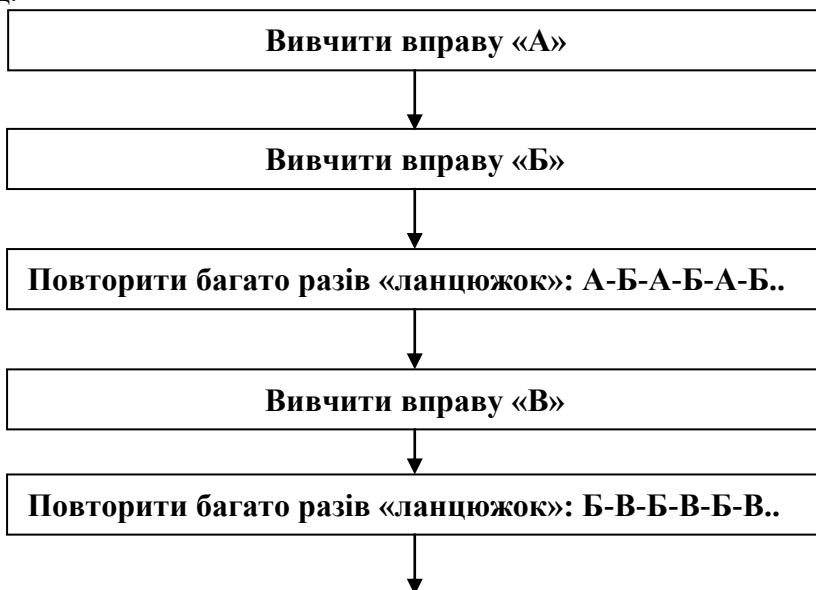
При **лінійному методі** на початку багато разів повторюється той або інший елемент ногами (наприклад, приставний крок), потім, продовжуючи виконувати його, додаються рухи руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпу і т.п. Далі переходять до іншого елемента. Таким чином, будується якийсь «ланцюжок» з елементів.

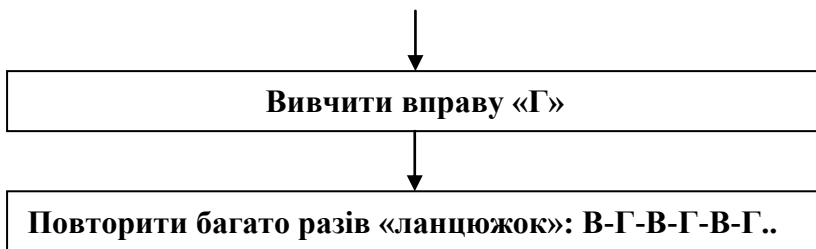
А - Б - В - Г - Д....

Така побудова цілком доступна початківцям і надає при певній тривалості хороший ефект на серцево-судинну і дихальну системи, тобто дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні заготовки для подальшого ускладнення рухових завдань.

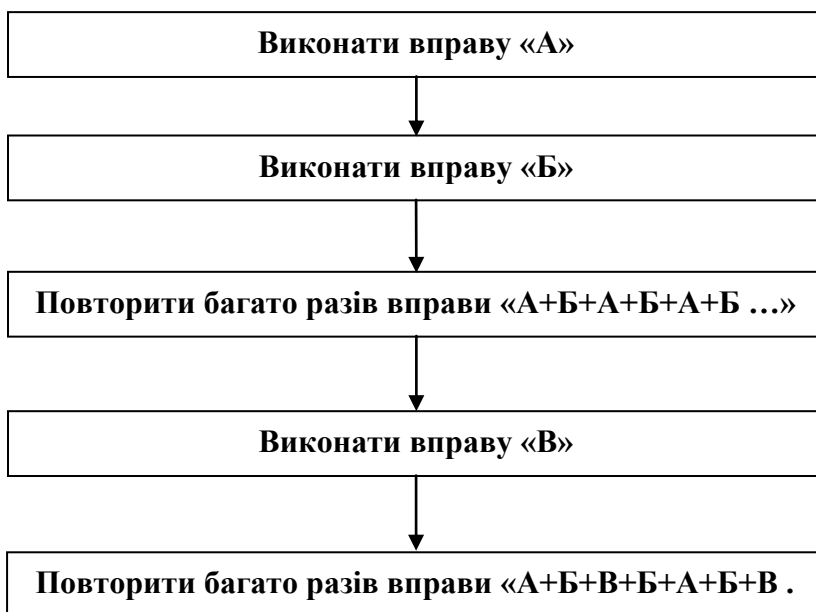
Метод від «голови» до «хвоста». Тут ми маємо справу із сполученнями, при цьому сполучення складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа «А», потім «Б», знов повертаємося до вправи «А» і сполучаємо його з вправою «Б». Кожна вправа повторюється багато разів.

Розучується новий рух - «В». Потім, прямує тренування сполучення «Б-В» (вправа «А» не повторюється), далі наступне - «Г» і т.д.

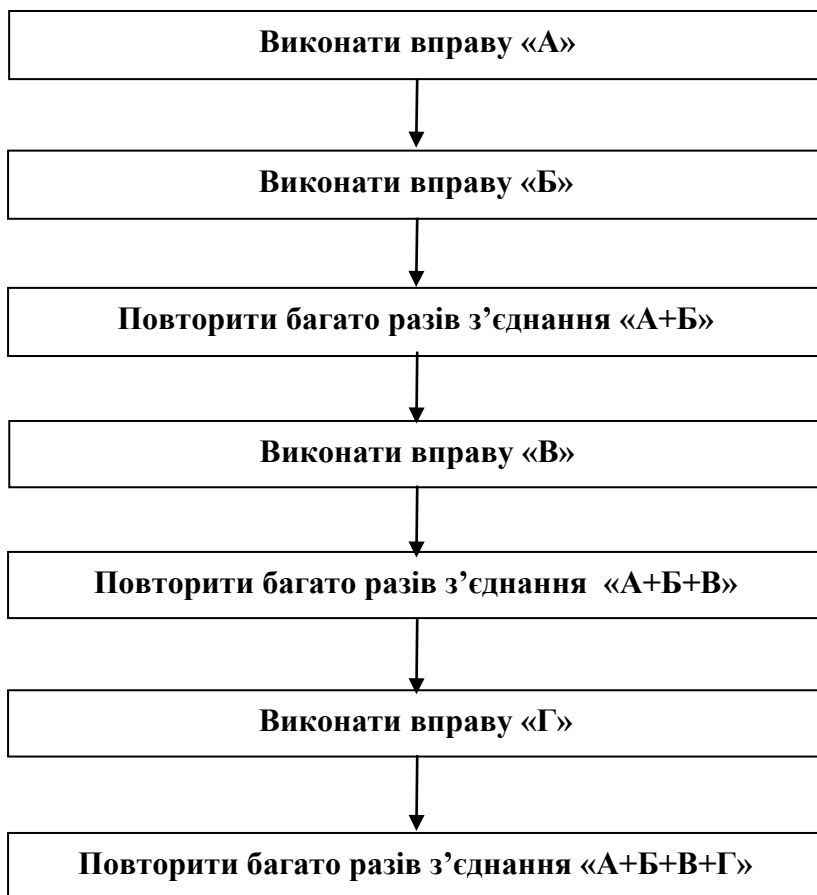




Метод «зіг-заг». При цьому методі використовується комбінації з різних елементів, тому даний метод застосовується вже в тих випадках, коли ті, хто займається, освоїли окремі елементи і сполучення. Вживання даного методу вимагає концентрації уваги тих, що займаються, і достатньої підготовленості в плані координації рухів. Нижче схематично наведена дана методика організації окремих елементів.

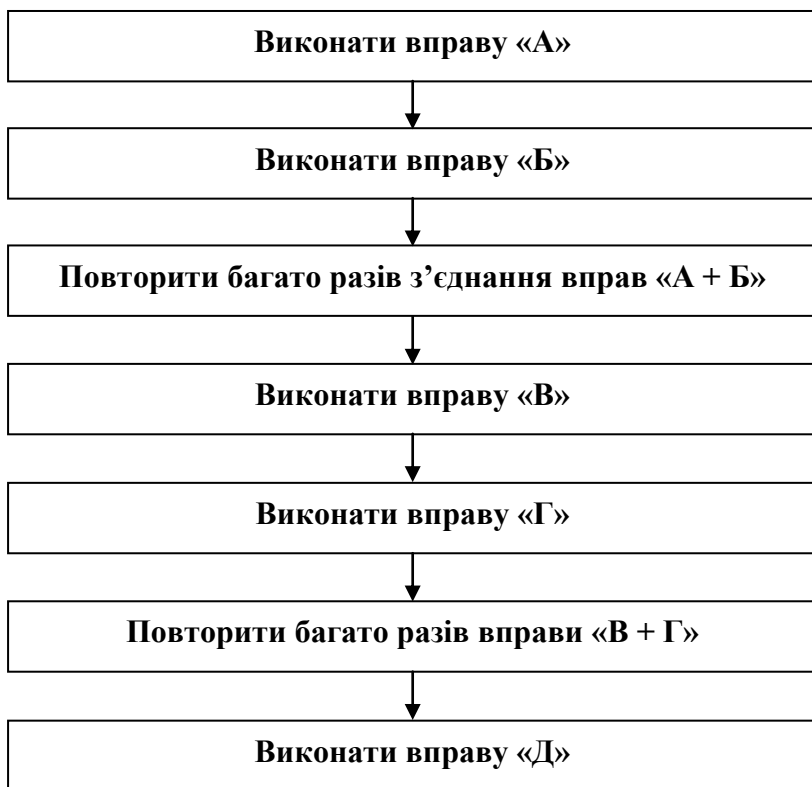


Наступна методика, яку використовує тренер - методика «складання». На відміну від попередньої методики, в комбінації повторюються не окремі вправи, а їх сполучення.



Можливо складання комбінації з декількох, звичайно 4-8, елементів.

І, нарешті, так званий «блок-метод», який є найбільш складною формою організації різних елементів хореографії в аеробіці.



Таким чином, комбінація складатиметься з 4 елементів (на 32 рахунки або більш). Можна продовжити комбінацію, додавши елементи Е, Ж і т.д.

Проведення занять по методу «складання» і «блок-методу» є найбільш складним з описаних вище методів. Починати заняття слід з використання найбільш простих методів, починаючи з лінійного.

Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони заповнюються простими елементами, наприклад невеликими пружинними присіданнями, кроками, підскоками. Такий принцип проведення занять має назву **холдинг патерн** (Holding Pattern), дозволяє зберігати навантаження занять і в той же час знімати зайве координаційне і фізичне навантаження.

2.5 «Внутрішня» структура комбінацій

Зупинимося докладніше на різних варіантах «внутрішньої» побудови комбінацій, яка визначатиметься не тільки чергуванням елементів або сполучень, але і чіткою структурою, визначуваною кількістю їх повторень. Класичний варіант «блок-методу» описаний нижче.

Вправи	Кількість повторень	
А	повторити 8 разів	$8 \times (A+B)$ $4 \times (A+B) +$ $4 \times (A+B)$
Б	повторити 8 разів	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 4 рази	$2 \times (A+B) +$ $2 \times (A+B) +$ $2 \times (A+B) +$ $2 \times (A+B)$
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	

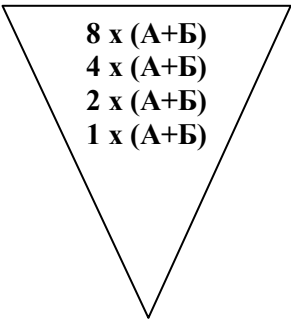
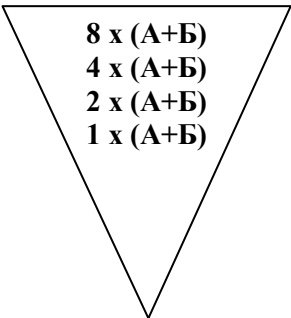
Інший варіант будується за принципом перегорнутої піраміди.

Варіант перегорнутої піраміди

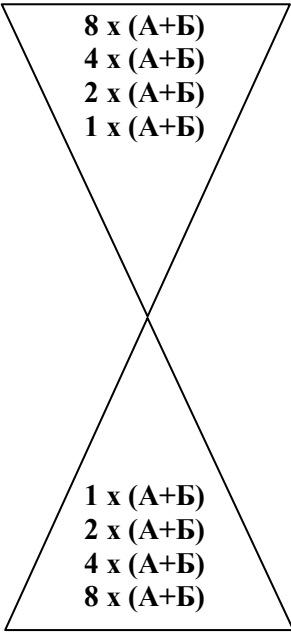
Вправи	Кількість повторень	
А	повторити 8 разів	$8 \times (A+B)$ $4 \times (A+B)$ $2 \times (A+B)$ $1 \times (A+B)$
Б	повторити 8 разів	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	

Іноді застосовується й інший різновид пірамідального варіанта.

Варіант подвійної перегорнутої піраміди

Вправи	Кількість повторень	
А	повторити 8 разів	
Б	повторити 8 разів	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 8 разів	
Б	повторити 8 разів	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	

Ще один варіант пірамідального методу проведення уроку наведений нижче.

Вправи	Кількість повторень	
А	повторити 8 разів	
Б	повторити 8 разів	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 1 раз	
Б	повторити 1 раз	
А	повторити 2 рази	
Б	повторити 2 рази	
А	повторити 4 рази	
Б	повторити 4 рази	
А	повторити 8 разів	
Б	повторити 8 разів	

2.6 Композиція комбінації і простір

Тренер-інструктор по аеробіці повинен створювати комбінації з урахуванням розмірів залу (майданчику), щоб не ускладнити і не обмежити просторове пересування тих, що займаються. При цьому треба враховувати можливість переміщення при виконанні комбінації з правої і лівої ноги. Не дотримання даного правила може привести до перешкод і навіть травм.

Важливе значення має і правильне розташування тих, хто займається, в просторі.

Можливо використання наступних видів конструкцій:

- у коло;
- у колони або шеренги;
- у «шаховій» конструкції.

2.7 Методика складання учбових комбінацій

Тренеру-інструктору, що починає, звичайно складно самотійно скласти комбіновані завдання, що повністю відповідають методичним принципам оздоровчого тренування і структури уроку в аеробіці. Така невпевненість виникає у нього, природно, від недоліку педагогічних знань і умінь, практичного досвіду. Тому спочатку треба користуватися тими комбінованими прийомами, які тренер виконував сам, практично займаючись аеробікою, вивчав на конвенціях, курсах, семінарах або розученими по відео.

Можливо виділити два напрями в створенні комбінацій:

- Регламентований варіант
- Вільний стиль

Регламентований варіант.

Складання учбових комбінацій можна умовно розділити на декілька етапів.

Перший етап - підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням - з іншою. Так, наприклад, для «просунутих» можна відібрати 8-10 основних елементів. Залежно від місця комбінації в уроці (у підготовчій частині або в основній - в аеробно-піковій), продумати характер виконання елементів, а саме в «опорній техніці» - на кроках або «без опорної» - з підскоками і скачками. Іншими словами, ступінь навантаження елементів по координації і функціональній дії на кардіореспіраторну систему (Low Impact або High Impact).

Другий етап - вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, хто займаються.

Іноді тренер йде і іншим шляхом. Спочатку випадково або цілеспрямовано в результаті пошуку і прослуховування безлічі дисків знаходиться музика, яка надихає на створення комбінації, а потім підбираються рухи. На практиці ми стикаємося з обома способами.

Третій етап - безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунків і т.п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові

елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, як наприклад приставний (Step touch), а інші, як V-step - на 4 рахунки.

Можливо використовувати відеозапис з подальшим переглядом і аналізом. На цьому ж етапі інструктор запам'ятовує складену композицію і доводить її до виконання на доброму технічному і емоційно-виразному рівні.

2 схрестних кроки	=	8 рахунків
+ 4 приставних кроки	=	8 рахунків
+ 2 V-step	=	8 рахунків
+ 4 Jamping Jaks	=	8 рахунків
Комбінація 32 рахунки		

Четвертий етап - вибір методики для вивчення комбінації (метод складання або блок-метод) і «розкладання» комбінації по навчальній методиці.

П'ятий, завершальний етап - виконання повної програми по освоєнню комбінації з контролем за частотою серцевих скорочень (пальпаторний або краще за допомогою реєстратора пульсу) для орієнтовної оцінки фізіологічного навантаження програми.

Не слід захоплюватися дуже плутаними і складними поєднаннями рухів, мабуть цікавими і ефектними з погляду «балетмейстерської» винахідливості, придатними для демонстрації на різного роду конвенціях, але неприйнятними для повсякденних занять в оздоровчих фітнес-клубах. Комбінації повинні бути лаконічними і цілеспрямованими.

Вільний стиль.

Вище ми говорили про систему створення хореографічних комбінацій. Проте в аеробіці знаходить застосування і вільний стиль, що залишає тренеру можливість імпровізувати в процесі занять. Даний стиль вимагає високого рівня підготовленості інструктора-тренера по таким параметрам:

- Висока рухова ерудиція
- Великий досвід роботи
- Висока музичність
- Володіння педагогічними прийомами управління групою

На практиці цілком уживаються два методи: заздалегідь чітко розроблена, «пов'язана» з музикою, програма і вільний стиль.

2.8. Методи навчання

Як і в будь-якому спорті, при будь-якій діяльності, пов'язаній з руховою активністю, в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з проблемою навчання. Для тренера по аеробіці важливо не тільки красиво рухатися самому, але і вміти навчити тих, хто займаються, правильній техніці. У зв'язку з цим, проблема правильного навчання, поза сумнівом, актуальна в аеробіці при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи про танцювальні елементи і сполучення.

Складність завдання зростає, оскільки в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з дефіцитом часу. Звичайно ті, хто займаються, в змозі відвідувати заняття не більше 2-3 разів на тиждень, при цьому щонайшвидше досягти бажаного ефекту: схуднути, поліпшити фігуру, здоров'я, одержати задоволення, а не нудьгувати на заняттях. Тому на відміну від спорту високих досягнень, навчання відбувається, що називається, «на ходу», зберігаючи принцип потокового виконання рухів. Це підвищує вимоги до тренера, а саме, умінню лаконічно і чітко пояснити техніку, швидко відмітити помилки і тут же виправляти їх. Роз'яснення по розучуванню і зауваження тренер повинен робити в тактовній і дохідливій формі.

Отже, нагадаємо основні методи і принципи навчання. Як і в спорті в аеробіці застосовуються два методи навчання: **цілісний і розчленований**. Відносно доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди, розучуються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» у вигляді рухів руками вимагає вже розчленовування. Спочатку розучуються рухи ногами, потім руками, а лише потім виконується цілісна рухова дія. Розчленований метод застосовується також при розучуванні різних танцювальних складних по координаті рухів.

Вивчення нових рухів повинне бути строго послідовним, систематичним, а комбінації складатися з раніше достатньо добре засвоєних елементів.

Методичні прийоми.

Оперативний коментар і пояснення. В процесі проведення заняття велике значення мають вказівки, які дає тренер в ході

виконання вправ. Ці вказівки грають роль зовнішнього керівника моменту, за допомогою якого ті, хто займаються, можуть оперативно представити власні дії. При цьому вказівки включають моменти що і як робити (назва руху, основні моменти техніки, напрям, підрахунок і т.д.), включаючи виправлення більш менш грубих помилок, вносячи корекцію і тим самим, застосовуючи принцип зворотного зв'язку, зберігаючи при цьому потоковий метод проведення вправ.

Пояснювати треба в доступній, зрозумілій формі, враховуючи середній інтелектуальний рівень тих, що займаються в групі

Візуальне управління групою. Розроблена в США умовна знакова система управління групою значно полегшує проведення занять оздоровчої аеробіки.

Звичайно візуальне управління використовується разом із словесними вказівками. Наприклад, показується напрям руху з поясненням, що робити. Система оперативного коментарю, пояснення і візуального управління групою повинна бути чіткою, упевненою.

Часто застосовуються різні форми фіксації, за допомогою яких у відчуттях закріплюється найбільш вірне положення, характерне для тієї або іншої фази вправи, особливо при проведенні силових вправ в партері і з різного роду амортизаторами, предметами.

До невербальних методів управління групою відносяться також виразні рухи тілом. Тренер повинен підкреслювати своїми рухами моменти розслаблення, напруги, характер танцювальних елементів і т.п. Важливе значення має міміка. Неможливо проводити заняття при виразі незадоволеності, дратівливості, втоми на обличчі.

Музика як чинник навчання. Музичний супровід можна розглядати і як чинник дії на тих, хто займаються, в процесі навчання вправам за рахунок зміни темпу і ритму музичного супроводу. Правильна методика застосування музики сприяє успішному засвоєнню рухового навичку.

Важливим методичним прийомом є і зміна темпу виконання хореографічних рухів: можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елементу, сполучення або цілої комбінації. Якщо на початку вивчення нового хореографічного матеріалу темп буде дуже швидким, то, як правило, така ситуація може привести до перенапруження, скутої роботи м'язів, не

здатності тих, що займаються, зрозуміти завдання і повторити його, що в свою чергу може привести до роздратування, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності. Часто це може бути причиною втрати клієнта для клубу. І провиною буде не власне програма занять, а не кваліфікованість тренера-інструктора. Тому «поспішати треба поволі».

Дуже затягувати виконання рухів в сповільненому темпі також не треба, оскільки в цьому випадку знизиться дія заняття на кардіореспіраторну систему, а отже і оздоровчий ефект на організм тих, що займаються. Не забувайте про принцип «золотої середини».

Не можна вимагати відразу від тих, що займаються, емоційного виразного виконання елементів комбінації, а тим більше комбінації цілком. Сконцентруйте увагу на технічній стороні, правильної послідовності елементів, орієнтування в просторі, а потім додавайте емоційність, виразність.

2.9 Самоконтроль дій

Самоконтроль дій включає не тільки механічне повторення рухів, його зовнішньої форми, але і контроль тих, що займаються, за своїми м'язами: які м'язи беруть участь в роботі, який ступінь їх напруги. Тренер-інструктор повинен коментувати функціональну роботу м'язів, тому знання анатомії рухів - важлива складова частина системи підготовки фахівця з аеробіки.

Величезну допомогу в проведенні занять має дзеркало. Ті, хто займаються, можуть контролювати свої рухи і звіряти з діями тренера. Тому так важливо обладнати зали для аеробіки дзеркалами. Наявність дзеркал в залах для проведення аеробіки несе функції не тільки дизайну, але і важливо для навчання, технічно правильного виконання вправ, для персонального контакту, комунікації з тими, що займаються.

2.10 Показ вправ

У зв'язку з навчанням виникає ще одна важлива проблема - як показувати вправи? Чи завжди потрібен показ, стоячи обличчям до тих, що займаються, в дзеркальному відображенні?

Прості по координаті рухи можна показувати саме так – стоячи обличчям до тих, що займаються, з лівої руки і ноги, складні – спиною до тих, що займаються.

Проте, тривале проведення вправ стоячи спиною до тих, що займаються, може викликати негативну реакцію у деяких людей. Тому тоді, коли окремі рухи або комбінація освоєна досить добре, тренер повертається обличчям до тих, що займаються, і виконує рухи в дзеркальному відображенні. Нижче на окремих прикладах розкривається принцип «дзеркального» показу.

Проте існує і виключення з правил. Наприклад, при виконанні V-кроку, кроку «мамбо», а також багатьох рухів з танцювальних видів аеробіки, той, хто займається, виконує рух вперед з правої ноги, тренер також вперед, але з лівої ноги. При виконанні різного роду рухів з поворотами, наприклад, крок вперед з поворотом кругом, тренер кілька разів повторює рух з групою в положенні спиною, а потім вже обличчям до групи.

Симетричне навчання

Необхідно пам'ятати, що рухи повинні виконуватися в ту і іншу сторони. Рівномірне навантаження сприяє гармонійному розвитку.

Відомо, що в процесі розвитку, організм людини, не дивлячись на симетричну будову рухового аналізатора, зазнає асиметричні зміни, при яких одна з кінцівок формується у ведучу (домінуючу), інша – в підпорядковану (деномінуючу).

Найбільш характерним виразом рухової асиметрії людини є переважне використання їм однієї з верхніх кінцівок, що одержало назву право- і ліворукості. Як показали дослідження в області загальної і спортивної педагогіки, раціонально освоювати і тренувати рухи спочатку домінуючою рукою або ногою, а потім деномінуючою. Цей принцип раціонально використовувати при індивідуальному тренінгу, а ось при групових заняттях, коли доводиться проводити урок з великою групою, що виконують різні переміщення по майданчику, вступає в силу закон підпорядкування меншості більшості, а, як відомо, більшість людей – правші.

2.11 Орієнтовні танцювальні зв'язки

Базова аеробіка	
<u>1 Варіант:</u> <u>1 блок</u> 1-4 – V-step (правою); 5-8 – стрибок ноги нарізно - стрибок ноги разом (jumping jack); 9-12 – схрестний крок праворуч; 13-16 – те ж ліворуч; 17-24 – повтор 3 коліна вправо; 25-28 – step cross (лівою); 29-32 – mambo pivot (лівою). <u>2 блок</u> 33-64 те ж з лівою.	<u>3 Варіант:</u> <u>1 блок</u> 1-4 – марш вперед (правою); 5-6 – lunge (правою); 7-8 – lunge (лівою); 9-10 – step touch (приставний) правою; 11-12 – те ж з лівої; 13-16 – повтор 2 коліна вгору; 17-32 – те ж лівою. <u>2 блок</u> 1-4 – галоп вправо, mambo назад; 5-8 – те ж вліво; 9-14 – 1 ^{1/2} mambo; 15-16 – ча-ча-ча; 17-32 – те ж лівою.
<u>2 Варіант:</u> <u>1 блок</u> 1-4 – марш вперед з правої, руки в боки, догори, в боки; 5-8 – V-step (правою), руки за голову; 9-10 – step touch (приставний) правою назад-в бік, руки догори; 11-12 – те ж лівою; 13-14 – lunge назад (правою), руки вперед; 15-16 – те ж лівою; 17-20 – схрестний крок праворуч, руки в боки, схрестно, в боки, хлопок; 21-24 – те ж лівою; 25-28 – pivot правою, руки догори;	<u>4 Варіант:</u> <u>1 блок</u> 1-4 – V-step (правою), руки догори; 5-6 – lunge (правою), ліва рука вперед; 7-8 – те ж лівою; 9-10 – step touch (приставний) правою, руки в боки; 11-12 – те ж лівою; 13-14 – open step (відкритий) правою, ліва рука вперед; 15-16 – те ж лівою; 17-20 – схрестний крок праворуч, руки в боки, схресно перед груддю, догори; 21-24 – крок з обертотом ліворуч (turn); 25-28 – mambo вперед, назад;

29-32 – twist, руки вперед; <u>2 блок</u> 33-64 – те ж з лівої; <u>3 блок</u> 65-68 – біг вперед з правої, руки догори, донизу, 3 хлопки; 69-70 – стрибок коліно догори правою, рука ліва догори; 71-72 – те ж лівою; 73-76 – 2 jumping jack, руки в боки, догори; 77-78 – стрибком lunge правою, права рука в бік, ліва рука вперед; 79-80 – те ж лівою; 81-84 – step cross (правою), руки вперед; 85-86 – open step (відкритий) правою, ліва рука вперед; 87-88 – leg curl, руки вперед, хлопок; 89-96 – крок коліно, lunge (правою), стрибком lunge (лівою), стрибком lunge (правою), коліно; <u>4 блок</u> 97-128 – те ж з лівої.	29-32 – twist, руки вперед; <u>2 блок</u> 33-64 – те ж з лівої; <u>3 блок</u> 65-68 – марш вперед з правої, руки в боки, догори, в боки; 69-70 – крок ліве коліно догори, права рука догори; 71-72 – те ж правою; 73-76 – марш назад з правої, руки в боки, догори, в боки; 77-78 – low kick (лівою), руки в боки; 79-80 – те ж правою; 81-84 – step cross (правою), руки вперед; 85-88 – pivot правою, руки догори; 89-92 – leg back; 93-96 – 2 jumping jack, руки вперед; <u>4 блок</u> 97-128 – те ж з лівої.
---	--

Степ-аеробіка

1 Варіант:

1 блок

1-8 – S-lunge (правою, лівою);
9-16 – S-3 leg curl;
17-32 – те ж лівою.

2 блок

1-4 – S-ча-ча-ча правою;
5-8 – S-ча-ча-ча лівою;
9-12 – S-revers (правою);
13-16 – S-leg side (мах убік);
17-32 – те ж з лівої.

2 Варіант:

1 блок

1-8 – S-leg curl, leg side, leg curl;
9-12 – S-revers (лівою);
13-16 – S-V-step;
17-24 – S-over;
25-28 – S-mambo вперед, назад;
29-32 – S-step cross (лівою);

2 блок

33-64 – те ж з лівої;

3 блок

65-68 – S-kick;
69-76 – S-L-basic step;
77-80 – S- leg curl over;
81-88 – S-L-3 коліна;
89-96 – S-lunge назад;

4 блок

97-128 – те ж з лівої.

3 Варіант:

1 блок

1-8 – L-step 3 коліна (правою);
9-12 – L- mambo лівою;
13-16 – S-leg side (мах убік);
17-20 – S-leg curl через степ (правою);
21-24 – S-leg curl через степ (лівою);
25-28 – S-revers правою;
29-32 – S-kick.

2 блок

1-32 – те ж з лівої.

4 Варіант:

1 блок

1-8 – L- basic step (правою);
9-12 – S-V-step;
13-16 – S-коліно over;
17-20 – S-kick;
21-24 – S-revers (правою);
25-32 – S-L-mambo, leg side;

2 блок

33-64 – те ж з лівої;

3 блок

65-72 – S-коліно, стійка ноги нарізно, степ упоперек, коліно;
73-80 – ^{1/2} over (правою), стійка ноги нарізно, степ упоперек, стрибок на степ, ліве коліно догори, ^{1/2} over на підлогу;
81-88 – S-lunge (лівою) в бік, назад;
89-96 – S-L-3 leg curl;

4 блок

97-128 – те ж з лівої.

Питання для самоконтролю

1. Що означає термін «аеробіка»?
2. Ким був уперше введений термін «аеробіка»?
3. Вид аеробіки, де рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи?
4. За рахунок яких факторів відбувається збільшення навантаження в степ-аеробіці.
5. Вид аеробіки, де вправи виконуються у воді?
6. Що таке сайклінг-аеробіка?
7. Напрямок оздоровчої аеробіки, у якому сполучаються європейський і східний напрямки?
8. Вид оздоровчої аеробіки, у хореографії якої використовуються елементи карате-до?
9. Вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанк і хіп-хоп?
10. Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців?
11. Танцювальний урок з використанням хореографії латиноамериканських танців?
12. Назвіть традиційні аеробні кроки і їхні різновиди?
13. Які вправи відносять до заборонених рухів при проведенні уроку аеробіки?
14. Яку має назву високо інтенсивний урок, який спрямований на розвиток силової витривалості та зміцнення серцево-судинної системи?
15. Яку має назву заняття для людей з будь-яким рівнем підготовленості, який спрямований на розвиток гнучкості?
16. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць?
17. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів?
18. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів ніг?
19. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок?
20. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного пресу?

21. Вид силового тренування, спрямований на розвиток винятково м'язів черевного пресу?
22. Високо інтенсивний урок змішаного формату, під час проведення якого відбувається періодична зміна силових та аеробних навантажень?
23. Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?
24. Що є першою характерною зовнішньою ознакою стомлення?
25. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
26. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
27. Які показники визначають інтенсивність навантаження?
28. Яку має назву частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування?
29. Що є основним завданням підготовчої частини уроку аеробіки?
30. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
31. Які основні завдання вирішуються під час проведення основної частини уроку?
32. Вкажіть мінімальну тривалість аеробного блоку основної частини фітнес-тренування.
33. Що є основним завданням заключної частини уроку?
34. Яку має назву урок, під час проведення якого відбувається чергування низько ударної та високо ударної техніки (характеризується наявністю без опорної фази)?
35. Що таке гнучкість?
36. Назвіть види гнучкості.
37. В якій частині тренувального заняття виконуються вправи на розвиток гнучкості – «стретчинг»?
38. Які принципи використовуються при побудові фітнес-тренування?
39. Які вправи носять локальний, регіональний, глобальний характер?
40. Що таке музичний темп?
41. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
42. Які показники визначають інтенсивність навантаження?

43. Що таке рівновага?
44. Що необхідно зробити при появі перших ознак стомлення?
45. В якій послідовності слід виконувати вправи впродовж підготовчої частини уроку?
46. Які традиційні аеробні кроки виконуються на 2 рахунки?
47. Якими частинами тіла можна виконувати “хвилі”?
48. Які рухи відносять до заборонених рухів головою при проведенні уроку аеробіки?
49. Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “кардіотренування”?
50. В якій послідовності слід виконувати вправи силового блоку?
51. Які рухи відносять до заборонених рухів тулубом при проведенні уроку аеробіки?
52. Скільки рівнів степ-платформи використовують при заняттях аеробікою?
53. Назвіть види гнучкості.
54. Яким із наведених методів слід скористатися під час побудови основної аеробної частини фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?
55. Яке значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – “спалювання” жиру?
56. Що таке спритність?
57. Які рухи відносять до заборонених рухів ногами при проведенні уроку аеробіки?
58. Що характеризує тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ?
59. Що таке музичний такт?
60. Що таке музичний ритм?
61. Що таке мелодія?
62. Що таке музичний метр?
63. Що характеризує маса навантаження, яке використовують для виконання вправ?
64. Які традиційні аеробні кроки виконуються на 4 рахунки?
65. Що таке витривалість?
66. Що характеризує кількість занять в тижневому циклі?
67. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?
68. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?

69. Які рухи відносять до заборонених рухів руками при проведенні уроку аеробіки?
70. Як називається урок високої інтенсивності, у якому використовується велика кількість підскоків, стрибків, стрибків з рухами руками з великою амплітудою, які виконуються у швидкому темпі?
71. Що таке швидкість людини?
72. Назвіть види швидкості.
73. Які рухи, запозичені з інших видів спорту, відносять до заборонених вправ при проведенні уроку аеробіки?
74. Яку має назву заняття для людей з високим рівнем підготовленості, навантаження високої інтенсивності (Hi), з використанням складної хореографії?
75. Який розмір має музичний квадрат, якщо розмір музики 4/4?
76. Які вправи добирають при проведенні заняття Low Impact?
77. Яка частота музичного супроводу при проведенні заняття Low Impact?
78. При навчанні комбінації з чого починають?
79. Які вправи добирають при проведенні заняття High Impact?
80. При проведенні уроку степ-аеробіки у якому напрямку не можна виконувати рухи?
81. Високо інтенсивний урок Interval training можна проводити з людьми, якого рівня підготовленості?
82. З людьми якого рівня підготовленості використовується метод лінійної прогресії підчас проведення занять?

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Биомеханика фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 38 с.
2. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 26 с.
3. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів аеробіки / Уклад.: О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кока рев. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004. - 40с.
4. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта. – Донецк: Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта, 2001.-67 с.
5. Кикбоксинг: Методическое пособие. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 32 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Медико – биологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 37 с.
8. Психологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 28 с.
9. Составление программы: Пособие для персональных тренеров. Теория и практика. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 172 с.
10. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 377 с.

Додаткова:

- 1.Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. – М.: Фис, 1990.- 368 с.
- 2.Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФИС, 1989. - 224 с.
- 3.Платонов В.Н. Адаптация в спорте.- К.: Здоров'я, 1988.- 215 с.
- 4.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

- 5.Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ).- Донецк.: ДонГУ, 1998.- 300 с.
- 6.Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС, 1986.- 240 с.
- 7.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди.- Х.: Фірма “Консум”, 1998.- 240 с.

ЗМІСТ

Вступ	3
Глава 1. Базова аеробіка з методикою викладання.	5
1.1 Виникнення аеробіки і її класифікація	5
1.2 Різниця між шейпінгом та аеробікою	7
1.3 Зміст занять аеробікою	10
1.4 Структура уроку аеробіки	18
1.5 Методика побудови та вивчення основної частини аеробного тренування	25
1.6 Визначення оптимального рівня ЧСС під час занять . .	28
1.7 Критерії ефективності занять	30
1.8 Оцінка якості заняття та професійних якостей інструктора	31
1.9 Терміни основних кроків і їх різновидів, які використовуються в аеробіці	34
Глава 2. Музична ритміка і основи хореографії	40
2.1 Музичні характеристики	40
2.2 Вибір темпу музичного супроводу	41
2.3 Загальні принципи структури хореографії в аеробіці . .	42
2.4 Методи створення з'єднань і комбінацій	43
2.5 «Внутрішня» структура комбінацій	48
2.6 Композиція комбінації і простір	50
2.7 Методика складання учбових комбінацій	51
2.8 Методи навчання	53
2.9 Самоконтроль дій	55
2.10 Показ вправ	55
2.11 Орієнтовні танцювальні зв'язки	57
Питання для самоконтролю	60
Література	64

Навчально-методичне видання

Кокарев Борис Валерійович
Черненко Олена Євгенівна
Гордейченко Ольга Анатоліївна

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Навчально-методичний посібник
з розділу навчальної дисципліни „Аеробіка”
для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей

Рецензенти:

Відповідальний за випуск
Коректор

М.В. Маліков
Е.Ю. Дорошенко
А.В. Сватъєв
Н.Б. Олійник