

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

О.Є. ЧЕРНЕНКО, Б.В. КОКАРЕВ

АЕРОБІКА

**Методичні рекомендації
до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»,
«Здоров'я людини»**



**ЗАПОРІЖЖЯ
2017**

МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

О.Є. ЧЕРНЕНКО, Б.В. КОКАРЕВ

АЕРОБІКА

Методичні рекомендації
до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»,
«Здоров'я людини»

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол № 8 від 28.02.2017 р.

ЗАПОРІЖЖЯ
2017

УДК: 796.412(075.8)

ББК: Ч516.61я73

Черненко О.Є.

Аеробіка: методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини» / О.Є. Черненко, Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. – 55 с.

У виданні представлено зміст лабораторних занять відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Аеробіка». Чітко окреслено мету кожного заняття, надано короткі теоретичні відомості, необхідні методичні рекомендації та інструкції, запропоновано практичні завдання й тести для самоперевірки. Розглянуто історію виникнення та розвитку аеробіки, специфіку її основних видів і засобів, методику побудови і проведення уроків базової та степ-аеробіки. Значну увагу приділено різновидам базових і танцювальних кроків, силовим вправам і вправам на розвиток гнучкості, уваги, координації. Опис техніки виконання основних елементів аеробіки для наочності супроводжується відповідними рисунками. Тлумачення основних термінів і понять курсу подано у глосарії. Для поглибленого вивчення програмного матеріалу рекомендовано літературу.

Видання сприятиме засвоєнню основ аеробіки як фізкультурно-оздоровчої системи.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання», «Здоров'я людини».

Рецензент

Р.В. Клопов, професор кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

А.В. Сватьєв, професор, завідувач кафедри фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ.	4
Лабораторне заняття № 1. Характеристика основних видів і засобів аеробіки. Музичний супровід занять з аеробіки.....	6
Лабораторне заняття № 2. Основні засоби базової аеробіки.	10
Лабораторне заняття № 3. Основні засоби базової аеробіки	22
Лабораторне заняття № 4. Методика побудови уроку базової аеробіки. . .	26
Лабораторне заняття № 5. Методика побудови уроку базової аеробіки. . .	30
Лабораторне заняття № 6. Основні засоби степ-аеробіки.	32
Лабораторне заняття № 7. Основні засоби степ-аеробіки.	42
Лабораторне заняття № 8. Методика побудови уроку степ-аеробіки.. . . .	44
Лабораторне заняття № 9. Методика побудови уроку степ-аеробіки.. . . .	47
Глосарій	50
Література.	53

ВСТУП

Наше сьогодення характеризується переважно малорухливим способом життя та високими психоемоційними навантаженнями. Щоб витримати шалений темп життя, необхідно мати гарну фізичну форму та вміти володіти собою. Суттєво допомогти у вирішенні проблем сучасних гіпернавантажень можуть заняття аеробікою завдяки їх доступності, фізкультурно-оздоровчій спрямованості та раціональному використанню рухової активності. Сучасна аеробіка надзвичайно різноманітна й багатогранна, здатна задовольнити потреби навіть найбільш вибагливих. Серед великої кількості різних напрямів кожен може обрати для себе саме ту аеробіку, яка відповідає його інтересам, запитам, темпераменту та рівню фізичної підготовленості. При специфічних відмінностях спільним для всіх видів аеробіки є функціонування організму в оптимальному режимі та можливість ефективного розвитку витривалості, гнучкості, сили, координації рухів та інших фізичних якостей.

Аеробіка позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, зміцнює опорно-руховий апарат, поліпшує обмінні процеси в організмі, рухомість суглобів (один із показників довголіття!), сприяє подоланню психоемоційного стресу й підвищенню працездатності, слугує ефективним засобом схуднення та підтримання ваги в нормі, дарує заряд енергії, надає рухам граціозності й дозволяє отримати максимум користі за мінімальний час. Регулярні аеробні тренування є надійним і ефективним засобом профілактики багатьох захворювань. Основу аеробіки становлять загальнорозвивальні вправи, базові кроки й рухи, елементи хореографії та танців, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою. Отже, за допомогою засобів аеробіки вирішуються завдання:

- загального фізичного розвитку;
- оздоровлення;
- естетичного виховання.

З огляду на вищесказане важливість вивчення курсу «Аеробіка» здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини» є незаперечною. Він належить до циклу дисциплін самостійного вибору вищого навчального закладу.

У числі дисциплін, з якими курс «Аеробіка» має тісні міжпредметні зв'язки, – «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Теорія та методика фізичного виховання», «Гімнастика з методиками викладання», «Оздоровча гімнастика», «Музритміка з елементами хореографії», «Педагогіка», «Психологія» тощо.

Мета вивчення курсу «Аеробіка» – ознайомлення з історією розвитку й видами аеробіки; засвоєння основ аеробіки як однієї із форм рухової активності, техніки виконання основних кроків і методики складання танцювальних зв'язок базової та степ-аеробіки; набуття навичок планування і проведення уроку аеробіки; отримання знань про механізм впливу аеробних вправ на організм людини.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Аеробіка» є виховання потреби у фізичному вдосконаленні й руховій активності аеробної спрямованості; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток та вдосконалення фізичних якостей, розвиток професійних компетентностей і підвищення рівня підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту.

У результаті вивчення курсу «Аеробіка» студенти повинні

Знати:

- історію виникнення й розвитку аеробіки;
- техніку виконання базових кроків аеробіки;
- структуру уроку аеробіки, мету й завдання кожної з його складових частин;
- методику побудови та проведення занять з аеробіки, особливості дозування навантаження;
- вимоги до вибору музичного супроводу, особливості узгодження рухів з музикою;
- вимоги до проведення занять з аеробіки та правила техніки безпеки;
- методи контролю та самоконтролю за станом здоров'я під час занять аеробікою.

Уміти:

- володіти технікою виконання основних кроків базової та степ-аеробіки, методикою їх викладання;
- виконувати танцювальні зв'язки базової аеробіки на 128 рахунків;
- виконувати танцювальні зв'язки степ-аеробіки на 128 рахунків;
- складати танцювальні зв'язки базової аеробіки на 64 рахунки;
- складати танцювальні зв'язки степ-аеробіки на 64 рахунки;
- самостійно проводити заняття з базової та степ-аеробіки й регулювати навантаження;
- складати план-конспект уроку аеробіки;
- визначати рівень фізичної підготовленості;
- здійснювати контроль за виконанням тренувального навантаження.

Засвоєнню передбачених програмою знань і формуванню необхідних умінь і навичок значною мірою сприятимуть лабораторні заняття, оскільки в основу кожного з них покладено принцип зв'язку теорії та практики. У запропонованому авторами виданні подано зміст дев'яти лабораторних занять відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Аеробіка». Опрацювання запропонованого навчально-методичного матеріалу і чітке дотримання наданих рекомендацій дозволить студентам підготуватися до занять, засвоїти основи аеробіки, техніку виконання базових кроків, силових вправ, вправ на розвиток гнучкості та координації, виконати практичні завдання, а також забезпечить готовність до здійснення в подальшому педагогічної роботи у школі, дитячих закладах, тренерської роботи в ДЮСШ та роботи інструктора в групах ЛФК тощо.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Характеристика основних видів і засобів аеробіки. Музичний супровід занять з аеробіки

Мета: засвоїти поняття «аеробіка»; ознайомитися з основними видами та засобами аеробіки; усвідомити значення музичного супроводу, тісний зв'язок аеробних рухів і музики.

Основні терміни та поняття: аеробіка, оздоровча аеробіка, спортивна аеробіка, прикладна аеробіка; мелодія, ритм, такт, темп.

Короткі теоретичні відомості

Використання терміна «аеробіка» (грец. «аеро» - повітря, «біос» - життя) відносно до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, запропонував відомий американський лікар Кенет Купер. Наприкінці 60-х років під його керівництвом проводилася дослідницька робота для військово-повітряних сил США з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло читачів, було викладено в книзі «Аеробіка», виданій у 1963 році. У вільному перекладі «аеробіка» означає бадьорість, життєва сила.

Термін «аеробний» запозичений із фізіології, де він використовується на позначення 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 поєднуються із процесами синтезу (відновлення) багатих на енергію речовин. Один із цих процесів може протікати лише 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 утворення енергії, вони легко виводяться з організму за завдяки процесам дихання й потовиділення. До видів рухової активності, що стимулює підвищене споживання кисню під час занять, належать різні циклічні рухи, які виконуються з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу.

У широкому розумінні до аеробіки відносяться ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, а також інші види рухової активності.

Згідно із сучасним тлумаченням *аеробіка* являє собою поєднання загальнорозвивальних, танцювальних і силових вправ, об'єднаних у комплекс, що виконується безупинно в аеробному режимі та стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це дало підставу використовувати термін «аеробіка» до різноманітних програм, які виконуються під музичний супровід та мають танцювальну спрямованість. Такий напрям оздоровчих занять набув величезної популярності в усьому світі.

З огляду на специфічні цілі й завдання, які вирішуються засобами сучасної аеробіки, можна використовувати таку її класифікацію:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Оздоровча аеробіка – один з напрямів масової фізичної культури з дозованим навантаженням. Над розробкою та популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ, танцю та музики й розраховані на широке коло споживачів, активно працюють різні групи фахівців. Зокрема, фахівці з Американської асоціації аеробіки, Американської асоціації здорового способу життя, Міжнародної асоціації спортивного танцю та ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на визначеному рівні робота серцево-судинної та дихальної систем.

У 70-і роки основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років широкого розповсюдження набула система Workout, яку активно популяризувала Джейн Фонда. Потім було започатковано й інші системи (funk, step). Велика заслуга в розробці та обґрунтуванні програм аеробіки для людей різного рівня підготовленості, а також у розробці програм для навчання фахівців належить Національній школі аеробіки (США), а також Reebok University (США), заснованому в 1993 році. У Росії подібну роботу успішно здійснюють різноманітні наукові й навчальні заклади Москви (ЦНДІ, РДАФК), Санкт-Петербурга (СпБДАФК, СпБДУ), інших міст, а також багато спортивних клубів у різних регіонах країни. Безпосередньо в Україні дослідницьку роботу й навчання фахівців з аеробіки та її різновидів найбільш успішно забезпечують такі авторитетні навчальні заклади, як Національний університет фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ), Національний технічний університет України (КПІ, м. Київ), Запорізький національний університет (ЗНУ), Запорізький національний технічний університет (ЗНТУ).

В оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, які відрізняються один від одного за змістом та особливостями побудови уроку.

Класифікація аеробіки залежно від змісту програм:

1. програма без предметів і пристосувань високої або низької інтенсивності (Hight, Low impact);
2. програми з використанням предметів і пристосувань, силові класи (з обтяженням, гантелями, амортизаторами, Step-, Slide-, Fitball-аеробіка та ін.);
3. танцювальні програми (Funk-аеробіка, Sity (street)-jam та ін.);
4. програми з використанням кардіотренажерів або басейну (cycling, spining, аква-аеробіка);
5. програми для вагітних, реабілітаційні програми (Pilates та ін.);
6. програми комбінованого (змішаного) типу (kick-boxing, yoga, tai-chee та ін.);

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для людей різного віку і рівня підготовленості:

- для дошкільників, школярів, юнаків, для дорослих (молоді, людей середнього і старшого віку).
- для початківців, людей із середнім або високим рівнем підготовленості тощо.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени безперервно виконують високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання

ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різноманітних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах становлять традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди.

На сьогодні у спортивній аеробіці є кілька варіантів правил змагань, які відрізняються один від одного не лише загальними положеннями, а й вимогами до програми та критеріями оцінювання різних параметрів. З кожного напрямку спортивної аеробіки проводяться національні чемпіонати й першості, континентальні чемпіонати та чемпіонати світу, матчеві зустрічі, а також інші види змагань. В Україні активно розвиваються два напрями – за версією ФІЖ (FIG) і ФУСАФ (FISAF).

Програма змагань зі спортивної аеробіки включає виступи спортсменів у таких категоріях (правила змагань з аеробної гімнастики):

- індивідуальні жіночі та чоловічі виступи;
- змішані пари;
- трійки;
- групи (5 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- аероденс (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- аеростеп (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні);
- фанк (8 спортсменів будь-якої статі в будь-якому співвідношенні).

Змагання проводяться у таких вікових категоріях: діти, кадети, юніори, дорослі.

Спортсмени виконують композиції на майданчику розміром 7х7 м (індивідуальні жіночі та чоловічі виступи, змішані пари, трійки) та 10х10 м (групи, аероденс, аеростеп, фанк). Тривалість виступів усіх спортсменів становить хв 20 с±5 с.

Прикладна аеробіка набула поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту (використання уроків аеробіки у підготовчому періоді спортсменів ігрових видів спорту, циклічних видів спорту; елементів аеробіки в підготовчій частині навчально-тренувального заняття в будь-якому виді спорту), а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізкультурі та в різноманітних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів тощо).

Усе різноманіття сучасних напрямів базується на основних засадах, запозичених із систем оздоровчих занять, особливості проведення яких будуть розглянуті нижче.

Основні засоби музики.

Роль музичного оформлення в аеробіці надзвичайно велика. Музичний супровід визначає структуру заняття, викликає позитивні емоції, підказує характер і послідовність рухів. Будь-яка музика має певний ритмічний малюнок, і необхідно добре на цьому розумітися, щоб гармонійно синхронізувати рухи й музику.

Мелодія – художньо усвідомлена логічна послідовність музичних звуків, організованих ритмічно й ладово-інтонаційно.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, а отже, і вправу. Знаючи мелодію твору, під яку виконується вправа, можна легко відтворити її без музичного супроводу, дотримуючись необхідного темпу, ритму й навіть музичних відтінків. Знайома мелодія дозволить швидко відновити не лише вправу, а й послідовність вправ. Вона ніби підказує характер рухів, форму та черговість елементів.

Ритм – один з основних виражальних засобів музики, що являє собою послідовне поєднання музичних звуків різної довжини.

У кожній мелодії, як правило, ударні (акцентовані, сильні) долі через рівні проміжки часу чергуються в чіткій послідовності з більш слабкими (не акцентованими) долями. Така періодичність ударних і безударних звуків позначається терміном «*метр*».

Тактом називається відрізок музики, який відокремлює одну сильну долю від іншої, що дозволяє визначити музичний розмір. Інколи музичний твір починається з неповного такту – зі звуку без наголосу, тобто із затакту.

Темпом називається швидкість виконання музики. Позначень музичних темпів досить багато. Основними в музично-ритмічному вихованні є:

- *adagio* (адажіо) – повільно;
- *andante* (анданте) – помірно;
- *allegro* (алегро) – швидко.

Уміння узгоджувати свої дії з музичним ритмом визначає музикальність. Кожен музичний твір має свій ритм. Поняття музичного ритму є багатокомпонентним, його складовими є темп, метр, ритмічний малюнок. Відтак музичний ритм – це закономірний розподіл у часі ритмічних одиниць (ритмічний малюнок), який підпорядковується регулярному чергуванню сильних і слабких часток (метр), що здійснюються з певною швидкістю (темп).

Ритмічні вправи виховують відчуття ритму, сильних і слабких долей такту, формують уміння ритмічно виконувати рухи.

Загальними закономірностями підбору музичних творів є танцювальність, образність, оптимістичний характер, завершеність мелодії.

Ті, хто займаються, повинні виконувати рухи з повною амплітудою й технічно правильно. Це необхідно враховувати при виборі темпу музики. Підвищувати темп варто лише після досконалого засвоєння хореографії уроку.

Таблиця 1

Таблиця вибору музичного супроводу для занять з аеробіки (акцентів/хвилину)

Рівень підготовленості	Частина заняття			
	Підготовча	Аеробна	Силова	Заклучна
Початковий	122-128	128-136	118-122	124-126
Середній	124-130	130-145	120-124	128-130
Високий	130-135	140-155	124-130	130-135

Практичне завдання:

1. Дослідити питання «Історія розвитку аеробіки в Запоріжжі, здобутки видатних спортсменів» та підготувати повідомлення.
2. Дослідити питання «Основні досягнення та провідні спортсмени збірної команди Запорізького національного університету зі спортивної аеробіки» та підготувати повідомлення.

Питання для самоконтролю

1. Хто вперше ввів термін «аеробіка»? Який зміст у нього вкладався?
2. Перелічіть сучасні напрями аеробіки.
3. Перелічіть сучасні види оздоровчої аеробіки.
4. Розкрийте зміст таких понять, як «мелодія», «темп», «такт», «ритм», «музичний метр».
5. Поясніть значення музичного супроводу в структурі занять з аеробіки. Назвіть вимоги до вибору музики.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Основні засоби базової аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами тренувальних занять з аеробіки, етапами тренувального процесу; засвоїти техніку виконання основних кроків аеробіки.

Основні терміни та поняття: базові кроки, класичний урок аеробіки, Beginners Training (BT), Just, Combo, Cardio, Flex, Funk, Latina, Pilates, Dance party.

Короткі теоретичні відомості

Оздоровчі програми з аеробіки набувають дедалі більшої популярності серед прихильників здорового способу життя. Вони приваблюють своєю доступністю, емоційністю й можливістю коригування змісту уроків залежно від інтересів і підготовленості тих, хто займається. Основу будь-якого уроку складають різні вправи, виконувані під час ходьби, бігу, стрибків, а також вправи на силу та гнучкість з різних вихідних положень.

Вибір вправ для занять аеробікою. Вибір вправ для конкретного уроку залежить насамперед від віку й рівня підготовленості тих, хто займається. Розрізняють вправи, виконувані з низькоударним (Low impact або Lo) і високоударним навантаженням (High impact або Hi). У даному випадку слово «impact» використовується на позначення навантаження, яке припадає на суглоби та хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу і стрибків. При виконанні низькоударних вправ (Lo) одна стопа як мінімум має знаходитися на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (у горизонтальній площині).

При рухах із високоударним навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (наявна фаза польоту), а руки піднімаються вище рівня плечей. Однак позначення Low і Hi impact не обов'язково вказують на інтенсивність тренування. В описі вправ для оздоровчих програм зазначається кількість рухів (частота) за хвилину, що повинна відповідати кількості рахунків тактових доль. Для Low impact рекомендують використовувати музичний супровід із частотою 120-130 акцентів за хвилину, а для High impact – від 130 до 160 акцентів за хвилину (дуже рідко понад 160).

Аби ті, хто займається, одержали навантаження, адекватне можливостям свого організму, необхідно правильно обрати тип заняття.

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

Незалежно від вибору виду тренування розпочинати треба з уроків базової аеробіки низької інтенсивності, які плавно й поступово підготують тих, хто займається, до найвищого рівня складності та дозволять послідовно розвивати можливості організму. В цьому випадку можна гарантувати максимальний результат.

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

Інтенсивність навантаження. Інтенсивність занять визначається низкою показників, серед яких амплітуда й темп виконання рухів, наявність або відсутність стрибків, використання обтяження.

Низька інтенсивність – низькоударна техніка (*Low-Impact*) – при виконанні вправ уся стопа хоча б однієї ноги постійно знаходиться на опорі.

Середня інтенсивність – чергування низькоударної та високоударної техніки (*High-Low-Impact*) – характеризується наявністю безопорної фази, тобто включає елементи бігу та стрибків.

Висока інтенсивність – високоударна техніка (*High-Impact*) і додаткове навантаження – досягається за рахунок використання обтяження або обладнання (степ, гантелі).

Рівень складності. З огляду на інтенсивність і хореографічну складність можна виділити декілька рівнів тренувальних занять.

Beginners Training (BT) – заняття для початківців; навантаження низької інтенсивності (*Low*). Основна увага приділяється техніці виконання вправ і формуванню рухових навичок.

Just – заняття для тих, хто знайомий з основною технікою; навантаження від низької до середньої інтенсивності (*Low*), хореографія нескладна.

Combo – заняття для людей із середнім та високим рівнем підготовленості; навантаження від середньої до високої інтенсивності (*HiLow*), хореографія складна.

Cardio – заняття для людей, які мають високий рівень підготовленості; навантаження високої інтенсивності (*Hi*), хореографія складна.

Етапи тренувального процесу.

Перший рівень: уроки для початківців.

Aerobics (BT) – вступ до класичної аеробіки. Навчання базових кроків і поєднанню цих кроків у прості комбінації.

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

Aerobics (Just). Після проходження рівня BT. Цей рівень спрямований на більш інтенсивне тренування та розвиток координаційних навичок. Уже недостатньо просто відпрацьовувати базові кроки. Ускладнення комбінацій – ось що потрібно на цьому етапі.

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

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

Aerobics (Cardio). Професійний рівень зростає паралельно підвищенню навантаження й інтенсивності заняття. Майстерність тих, хто займається, зростає, надалі необхідно вдосконалюватися в постійному тренінгу.

Спеціальні уроки.

Interval Training. Урок високої інтенсивності змішаного типу. Протягом усього уроку відбувається періодичне чергування силових і аеробних інтервалів. Тренування в аеробній частині заняття може відбуватися як з використанням спеціального аеробного обладнання (степ-платформ), так і без нього. Рекомендується тільки для підготовлених.

SS. Одне з найбільш високоінтенсивних тренувань, що включає і аеробний, і силовий блоки. Рациональне чергування одного виду навантаження з іншим дозволяє досягти високих результатів у тренуванні серцево-судинної системи та розвитку силової витривалості. Рекомендується для тих, хто знайомий із технікою степ-аеробіки, виключно для підготовлених.

Flex. Гнучкість – це молодість організму. М'який і плавний вплив на м'язи гарантує антистресовий ефект. Основа уроку – вправи, які сприяють розвитку гнучкості. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Funk – вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанку та хіп-хопу. Головна умова – вільний стильний одяг і бажання рухатися невимушено, підпорядковуючись чіткому ритму музики. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Latina – танцювальний урок із використанням хореографії латиноамериканських танців. Протягом заняття детально вивчаються рухи рук, ніг і тулуба. Ретельно крок за кроком відпрацьовується специфічна техніка. Результат – темпераментний танець. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Dance Party – поєднання танцювальних стилів у форматі сучасних дискотек; навантаження середньої інтенсивності. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Методичні рекомендації

Для запису та проведення оздоровчих програм використовуються спеціальні назви рухів (терміни). Оскільки багато з напрямів сучасної аеробіки мають іноземне походження, то фахівці часто використовують для назви рухів англomовну термінологію, що суперечить принципу доступності як одній з вимог до термінології. У зв'язку з цим не лише доцільно, а й необхідно поряд з іншомовним терміном вказувати вітчизняний відповідник, а також описувати особливості рухів.

Засвоєння термінів, які позначають танцювальні рухи, слід розпочати з ознайомлення з вимогами до постави при їх виконанні:

- стопи злегка розведені нарізно;
- стопи паралельні або злегка розведені, коліна в напрямку носків;
- коліна трохи розслаблені (допускається незначне згинання);
- м'язи живота та сідниць трохи напружені та направляють таз уперед (без підкреслення поперекової кривизни);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й утворює з тулубом одну лінію, лопатки наближені до хребта. Вихідне положення всіх кроків – основна стійка.

Серед фахівців та інструкторів, які працюють у сфері оздоровчої аеробіки, немає єдиної думки щодо кількості основних (базових) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Одні нараховують від 2 до 4, інші – від 6 і більше. Тому нижче описуються кроки, які найбільш часто використовуються при проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Основні кроки аеробіки

Марш (March)



Нагадує природну ходьбу, але характеризується більшою чіткістю. Стопа ноги, що підіймається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілково-стопний суглоб зігнутий).

Марш може виконуватися:

- на місці;
- із просуванням у будь-якому напрямку.

Приста́вний кро́к (step-touch)



Виконується вперед, назад, у сторону.

1 – крок правою в сторону (назад, уперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;

2 – приставити ліву на носок;

3-4 – те саме з лівої.

Відкритий кро́к (open step)



Виконується вперед, назад, у сторону.

1 – крок правою в сторону (назад, уперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;

2 – ліву на носок;

3-4 – те саме з лівої.

Крок закидання гомілки (leg curl)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;

2 – закидання лівої гомілки;

3-4 – те саме з лівої.

Крок коліно вгору (knee up)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;

2 – ліву підняти, зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнути;

3-4 – те саме з лівої.

Мах (kick)



Виконується вперед, у сторону, по 1, 3, 7, 15 повторів, стрибком.

Виконується з різною амплітудою:

1 – крок правою в сторону (вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;

2 – лівую «хлистоподібний» рух, носок відтягнути;

3-4 – те саме з лівої.

Bunad (lunge)



Виконується у сторону, назад, у сторону з поворотом, стрибком. Може виконуватися з різною амплітудою залежно від рівня підготовленості тих, хто займається.

1 – праву в сторону (назад), вага тіла переноситься на ліву ногу, ліва злегка зігнута;

2 – в.п.;

3-4 – те саме з лівої.

При виконанні вага тіла зосереджується на опорній нозі, проекція коліна не виходить за межі опори стопи (необхідно опуститися на п'яту опорної ноги).

Twicm (twist)



1 – крок правою;

2 – поворот ліворуч у стійку на носках ноги нарізно;

3 – поворот праворуч у стійку на носках ноги нарізно;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

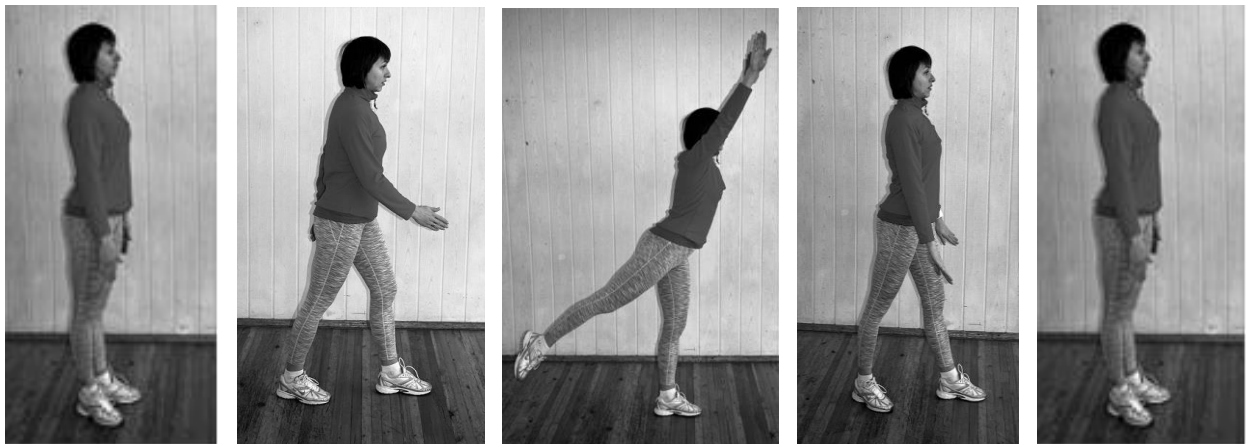
Схресний крок (grape wine)



- 1 – крок правою у сторону;
- 2 – крок лівою позаду схресно;
- 3 – крок правою у сторону;
- 4 – приставити ліву на носок.
- 5-8 – те саме з лівої.

Крок можна закінчити закиданням гомілки, підніманням коліна вгору тощо.

Крок мах назад (leg back)



- 1 – крок правою;
- 2 – мах лівою назад;
- 3 – крок лівою назад;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

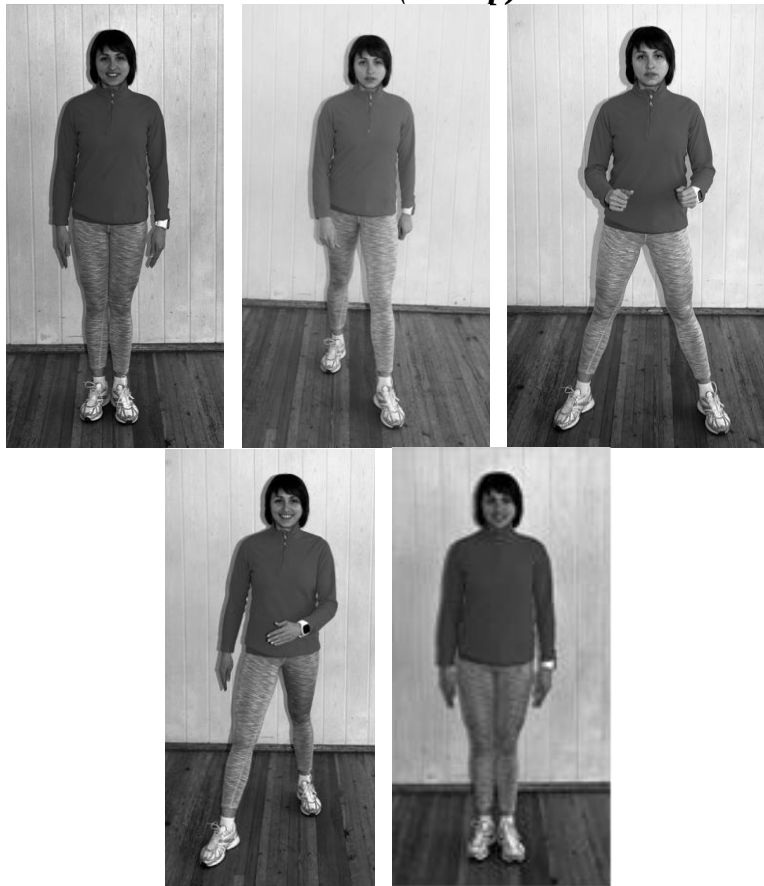
Мах виконується не вище ніж на 45° .

Крок мах у сторону (leg side)



- 1 – крок правою;
- 2 – мах лівою у сторону;
- 3 – крок лівою назад;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

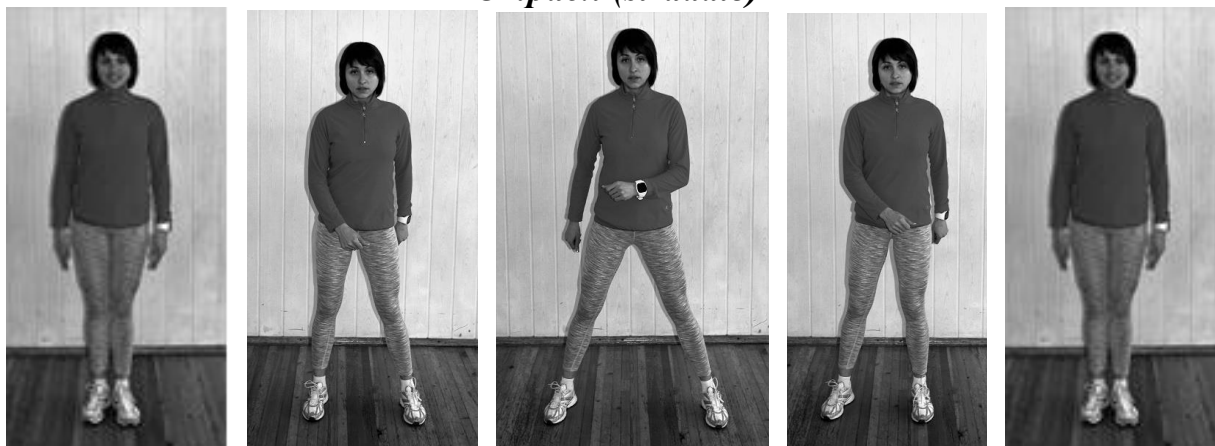
Bi-cmen (V-step)



Виконується вперед, назад.

- 1 – крок правою вперед-у сторону;
- 2 – крок лівою вперед-у сторону (стійка ноги нарізно);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Страділ (straddle)



- 1 – крок правою у сторону;
- 2 – крок лівою у сторону (стійка ноги нарізно, ноги злегка зігнути);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Стен-крос (step – cross)



Варіант схресного кроку з просуванням уперед.

- 1 – крок правою;
- 2 – схресний крок лівою попереду правої;
- 3 – крок правою назад;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Мамбо (mambo)



Варіація танцювального кроку мамбо, виконується вперед, у сторону, назад, уперед-назад (на рисунку наводиться приклад виконання кроку мамбо вперед-назад).

- 1 – невеликий крок правою;
- 2 – крок лівою на місці;
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою на місці.
- 5-8 – те саме з правої.

Півот (pivot)



- 1 – крок правою;
- 2 – поворот ліворуч на 180° на носках;
- 3 – крок правою;
- 4 – поворот ліворуч на 180° на носках;
- 5-8 – те саме з правої.

Біг (jog)



Виконується легко, м'яко, на місці, з поворотом, з просуванням, по 1, 2, 4, 8 повторів.

Джек (jumping jack)



- 1 – стрибком стійка ноги нарізно, напівприсід;
- 2 – стрибком у в.п.;
- 3-4 – те саме.

Стрибок виконується легко, під час напівприсіду стопи злегка розвернуті назовні, при приземленні потрібно опуститися на всю стопу, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. При цьому русі проекція колін не повинна виходити за межі опори стоп, кут у колінних суглобах – понад 90° . Друга частина руху – невеликим підскоком з'єднати ноги й повернутися у в.п.

При виконанні цього руху переміщення тулуба (нахили, повороти) не допускається.

Скіп (skip)



Виконується вперед, у сторони, назад.

«і» – підскік на лівій, закидання правої гомілки;

1 – підскік на лівій, мах правою на 45° ;

«і»-2 – те саме з правої.

При приземленні необхідно опускатися на всю стопу. Скіп виконується легко й невимушено.

Практичне завдання:

Визначити й описати кроки, які виконуються на 2 рахунки, на 4 рахунки, зі зміною ноги.

Тести

1. *Укажіть урок, у ході якого відбувається чергування низькоударної та високоударної техніки виконання вправ (характеризується наявністю безопорної фази):*

- a) Low Impact;
- б) High Low Impact;
- в) High Impact.

2. *Укажіть високоінтенсивний урок змішаного типу, у ході якого відбувається періодичне чергування силових та аеробних навантажень:*

- a) Interval Training;
- б) Super Sculpt;
- в) SS.

3. *Укажіть вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанку та хіп-хопу:*

- a) Dance Party;
- б) Funk;
- в) Latina.

4. *Яке з указаних нижче занять підходить для людей з будь-яким рівнем підготовленості та спрямоване на розвиток гнучкості?*

- a) Beginners Training;
- б) Interval Training;
- в) FLEX.

5. *Танцювальний урок з використанням хореографії у стилі сучасних танців – це:*

- a) FLEX;
- б) Dance Party;
- в) Latina.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Основні засоби базової аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами силових уроків, особливостями їх організації, а також вправами, використання яких під час занять оздоровчої спрямованості заборонене.

Основні терміни та поняття: *Super Sculpt, ABT, TNT, BUMS, TABS, Upper Body.*

Короткі теоретичні відомості

Заняття з оздоровчої аеробіки передбачають рухову активність силових спрямованості. Відповідно виокремлюють шість уроків. Вправи силових спрямованості можна проводити з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), використовувати різні предмети або обтяження (гімнастичні палки, еспандери, бодібари, гантелі тощо). Навантаження регулюється

кількістю повторів вправи, кількістю підходів (серій вправ), амплітудою рухів, швидкістю виконання, режимом виконання, інтервалом і характером відпочинку. Особливу увагу під час виконання силових вправ слід приділяти правильному диханню (напруження – видих, відпочинок – вдих). Воно має бути глибоким і повним.

Super Sculpt. Тренування на всі групи м'язів. На уроці використовуються різні види аеробного обладнання: гантелі різної ваги, вибір яких залежить від рівня підготовленості, тренажери силової спрямованості. Це допомагає досягати певної форми, впливаючи на різні групи м'язів завдяки застосуванню різноманітних методичних прийомів побудови силового тренування. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

ABT. Силовий блок для тренування м'язів ніг і черевного преса. Протягом уроку тренуються однаковою мірою як м'язи ніг, так і преса завдяки використанню різноманітних вправ та їх модифікацій. Формат уроку дозволяє варіювати навантаження й інтенсивність виконання вправ. Якщо ви ще не знаєте, як правильно виконувати ті чи інші вправи, то участь в уроці *ABT* ліквідувати прогалини. У ході уроку використовується різне аеробне обладнання для збільшення ступеня впливу на м'язи. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TNT. Силовий блок для тренування м'язів ніг. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

BUMS. Силовий блок із використанням спеціально підібраних вправ, які максимально впливають на м'язи сідниць. Різноманітність і варіювання методичних прийомів допоможуть надати тілу ідеальної форми. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TABS. Силовий блок, спрямований на тренування м'язів черевного преса. Регулярні заняття допоможуть зміцнити м'язи живота та сформувати міцний м'язовий корсет. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Upper Body. Різновид силового тренування, спрямованого на розвиток м'язів верхньої частини тіла. Це прекрасна можливість надати своїм рукам підтягнутого вигляду. Крім того, використовуються спеціальні вправи для м'язів шиї та спини. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Методичні рекомендації

У зв'язку з тим, що під час занять з оздоровчої аеробіки значне навантаження припадає на суглоби і хребет, особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці та створенню умов для безпечного виконання вправ. Багато вправ, які спрямовані на досягнення певного тренувального ефекту, але підібрані без урахування рівня підготовленості тих, хто займається, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть становити значний ризик для здоров'я та стати причиною травм або ушкоджень. Відтак доцільно розглянути й засвоїти найбільш важливі положення, які потрібно враховувати при виборі вправ.

Таблиця 2

Основні рекомендації щодо вибору вправ для уроку

Заборонено	Дозволено
1. Рухи головою	
- кругові рухи головою і переكات («півколо») головою по спині; - нахили голови назад.	- переكات («півколо») головою в повільному темпі попереду; - нахили голови вперед та в сторони; - повороти голови. Усі рухи виконуються в повільному темпі.
2. Рухи тулубом	
- нахили тулуба в сторони і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна); - нахили тулуба назад з будь-яких положень; - кругові рухи тулубом і нахили з поворотами; - піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід або упор, сидячи позаду.	- нахили тулуба в сторони та вперед (зігнувшись або прогнувшись) з опорою руками на стегна; - невелике піднімання рук і ніг назад, витягуючись в довжину з положення лежачи на животі; - дуга тулубом («півколо») через нахил уперед з опорою руками на стегна; - із положення лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинатися, не нахилити голову.
3. Рухи ногами	
- махи прямими ногами вперед і в сторони вище 90°; - махи прямими ногами назад; - махи прямою ногою в сторону із положення лежачи на боку з опорою на передпліччя; - махи прямою ногою у сторону та назад з опорою на коліна; - присіди й випади із максимальною амплітудою; - піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині; - кругові рухи колінами з положення стоячи або напівприсіду.	- махи прямими ногами вперед і в сторони не вище 90° або вище зігнутою ногою; - відведення ноги назад не вище 45°, не прогинаючись у спині; - махи прямою ногою у сторону не вище 45° із положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду; - з опорою на коліна та передпліччя відведення прямої або зігнутої ноги в сторону й назад, максимально напружуючи м'язи; - у присідах і випадах кут у колінних суглобах не менше 90°, коліна спрямовані у напрямку носків, вага тіла переноситься на п'ятки, стопи повністю стоять на підлозі; - почергове опускання ніг із положення лежачи на спині, ноги вгору;

4. Рухи руками	
- активні піднімання, кругові рухи та згинання (розгинання) рук із максимальною амплітудою та швидкістю; - згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду.	- рухи руками із постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (руки не ширше за ширину плечей, згинаються ліктями назад).
5. Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту	
- елементи акробатики, гімнастики (міст, перекиди, різновиди стійок, упор кутом та ін.); - «поза бар'єриста» (сід: одна нога попереду, інша зігнута у сторону-назад); - пози, запозичені з йоги («плуг», «змія» та ін.).	- «групування», переكاتи у «групуванні»; - нахили в сиді або в сиді, зігнувши ногу; - спрощені варіанти поз із йоги з глибоким диханням.

Практичне завдання:

1. Скласти комплекс вправ до кожного силового уроку: Super Sculpt, ABT, TNT, BUMS, TABS, Upper Body.
2. Вивчити та записати зв'язку базової аеробіки на 128 рахунків.

Тести

1. *Вправи носять глобальний характер, якщо під час їх виконання в роботу включено:*
 - а) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
 - б) близько 40-50% м'язів тіла людини;
 - в) понад 70% м'язів тіла людини.
2. *Вправи носять локальний характер, якщо під час їх виконання в роботу включено:*
 - а) до 30% м'язів тіла людини;
 - б) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
 - в) понад 70% м'язів тіла людини.
3. *Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів черевного преса, – це:*
 - а) TNT;
 - б) ABT;
 - в) TABS.
4. *Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів ніг та черевного преса, – це:*
 - а) BUMS;
 - б) ABT;
 - в) TABS.

5. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів ніг, – це:

- а) Upper Body;
- б) TNT;
- в) TABS.

6. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок, – це:

- а) аеростеп;
- б) аква-фітнес;
- в) Upper Body.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Методика побудови уроку базової аеробіки

Мета: ознайомитися зі структурою уроку базової аеробіки; усвідомити основні завдання складових уроку; розглянути основні зовнішні ознаки стомлення.

Основні терміни та поняття: підготовча частина, основна частина, заключна частина, танцювальні та силові блоки.

Методичні вказівки

Заняття аеробікою оздоровчої спрямованості проводяться у формі уроку. Переваги урочної форми проведення занять полягають у тому, що навчальний процес здійснює кваліфікований інструктор-викладач, який і забезпечує вирішення поставлених завдань і максимальну продуктивність занять.

При розробці тренувальних програм насамперед потрібно визначити мету, продумати спрямованість і розробити зміст занять, розподіливши їх на різні за тривалістю цикли (рік, півріччя, квартал, місяць, щоденні заняття). На заняттях з аеробіки вирішуються три основних типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), які використовуються на уроці для вирішення намічених завдань, залежить від основної мети заняття та контингенту тих, хто займається.

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм, усі фахівці визнають необхідність здійснення обліку фізіологічних змін в організмі, що відбуваються під час заняття. Загальноновизнаною є структура уроку, в якій традиційно виокремлюють три частини: підготовчу, основну й заключну.

У кожній частині уроку аеробіки можна виділити певні характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати поставлені індивідуальні завдання.

Таблиця 3

Орієнтовна схема побудови уроку базової аеробіки

Частини уроку	Спрямованість	Зміст	Основні вправи	Інструкції
Підготовча	Розминка 10-15 хв	1. Локальні (ізолювані) рухи окремими частинами тіла.	Нахили та повороти головою, кругові рухи плечима, рухи стопами.	Темп та амплітуда рухів - від низьких до середніх значень.
		2. Рухи для великих груп м'язів.	Напівприсід, випади, прості кроки в поєднанні з рухами руками.	Вправи на координацію та посилення кровообігу виконуються в середньому темпі з амплітудою, яка поступово зростає.
		3. Вправи на розтягування.	Нахили, повороти тулуба, випади, вправи на розтягування всіх м'язів.	Виконуються в повільному темпі з положення стоячи, з опорою руками на стегна, стопи повністю стоять на підлозі.
Основна	Аеробна частина 15-20 хв	1. Аеробна розминка 3-5 хв.	Базові кроки аеробіки, кроки з простими рухами руками.	Виконання кроків по 4, 8 повторень з рухами руками.
		2. Аеробний «пік» тривалістю 10-15 хв. Робота постійної інтенсивності. Збільшення аеробних можливостей організму. Поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем.	Танцювальні рухи, їх комбінації, стрибки та біг у поєднанні з рухами руками.	Хореографія рухів відповідає підготовленості тих, хто займається, кроки повторюються по 2, 4 разів. Амплітуда рухів від середньої до високої.
		3. Аеробна «заминка» тривалістю 2-3 хв.	Прості базові кроки в поєднанні з рухами руками.	Зниження темпу рухів, амплітуди. Відновлення дихання.

	Силова частина 15-20 хв	Один із шести силових блоків: – для всіх груп м'язів (Super Sculpt); – для м'язів черевного преса (TABS); – для м'язів ніг (TNT); – для м'язів сідниць (BUMS); – для м'язів ніг та черевного преса (ABT); – для м'язів рук і тулуба (Upper Body).	Вправи виконуються з в.п. стоячи, сидячи, лежачи. Особлива увага приділяється правильному та глибокому диханню.	Вправи виконуються в середньому темпі, в.п. змінюється залежно від рівня підготовленості тих, хто займається. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ і диханню.
Заключна	Вправи на відновлення	1. Вправи на розвиток гнучкості (глибокий стрейчинг).	Нахили, випадати, напівшпагати.	Вправи виконуються з в.п. стоячи, сидячи, лежачи з максимальною амплітудою. Особлива увага приділяється групі м'язів, на які припадало навантаження в силовій частині заняття.
		2. Вправи на координацію та відновлення дихання.	«Хвилі» та хвилеподібні рухи, вправи на розслаблення.	Вправи виконуються в повільному темпі. Особлива увага приділяється спокійному та глибокому диханню.

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС).
2. Підвищення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого застосування навантаження і посилення припливу крові до м'язів;
4. Збільшення рухомості суглобів.

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 витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині уроку використовуються вправи, що дозволяють:

1. Поступово сповільнити обмінні процеси в організмі.
2. Знизити частоту серцевих скорочень до рівня, наближеного до вихідного.

Діяльність на уроці аеробіки може бути організована фронтальним (усі одночасно виконують вправи), індивідуальним (виконання завдань відбувається самостійно, але під керівництвом тренера) або круговим способом (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи). Останнім часом широкого поширення набули різні авторські програми силової, кругової та танцювальної аеробіки.

Практичне завдання:

1. Назвати основні зовнішні ознаки стомлення людини.
2. Скласти та записати зв'язку базової аеробіки на 128 рахунків.
3. Скласти план-конспект уроку базової аеробіки.

Тести

1. *Який показник є найбільш інформативним для контролю за впливом навантаження на організм людини?*

- а) потовиділення;
- б) частота дихання;
- в) частота серцевих скорочень.

2. *Частина тренувального заняття низької або середньої інтенсивності перед основною частиною оздоровчого тренування – це:*

- а) реабілітація;
- б) заминка;
- в) розминка.

3. *Вправи на розвиток гнучкості – стретчинг – виконуються в ході тренувального заняття...*

- а) інколи замість основної частини уроку;
- б) наприкінці підготовчої та під час заключної частини уроку;
- в) до та після аеробного блоку.

4. *Яких заходів необхідно вжити при появі ознак стомлення?*

- а) повністю припинити фізичне навантаження;
- б) зробити активний самомасаж стомлених м'язів;
- в) знизити інтенсивність фізичного навантаження.

5. *Характерною зовнішньою ознакою стомлення є:*

- а) посилення потовиділення;
- б) ціаноз (посиніння) носо-губного трикутника;
- в) підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС).

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Методика побудови уроку базової аеробіки

Мета: ознайомитися з основними засобами уроку базової аеробіки, особливостями його музичного супроводу; вдосконалити техніку виконання танцювальної зв'язки базової аеробіки під музику.

Основні терміни та поняття: танцювальні та силові блоки, частини уроку, показники частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Методичні вказівки

З огляду на специфіку аеробіки найбільш типовими для уроку є такі засоби:

1. *Загальнорозвивальні вправи з положення стоячи:*

- вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання й розгинання, кругові рухи);
- вправи для тулуба та шиї (нахили й повороти, рухи по дузі та вперед);
- вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання та розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центра ваги тіла з однієї ноги на іншу).

2. *Загальнорозвивальні вправи з положення сидячи та лежачи:*

- вправи для стоп (почергові й одночасні згинання й розгинання, кругові рухи);
- вправи для ніг з положення лежачи та з опорою на коліна (згинання і розгинання, піднімання й опускання, махи);
- вправи для м'язів живота з положення лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме з поворотом тулуба, піднімання зігнутих або прямих ніг);
- вправи для м'язів спини з положення лежачи на животі та з опорою на коліна (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками й ногами з витягуванням у довжину).

3. *Вправи на розтягування:*

- з положення напівприсіду для задньої та передньої поверхні стегна;
- з положення лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхонь стегна;
- з положення напівприсіду або з опорою на коліна для м'язів спини;
- з положення стоячи для грудних м'язів і м'язів плечового поясу.

4. *Ходьба:*

- у поєднанні з махами руками;
- на місці в поєднанні з різними рухами руками (одночасними й послідовними, симетричними й несиметричними);
- з просуванням (уперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу);
- основні кроки та їх різновиди, що використовуються 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 та з просуванням у різних напрямках (уважно й обережно виконувати переміщення);
- зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін. (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків поспіль на одній нозі);
- поєднання стрибків і підскоків на місці або з просуванням у поєднанні з різними рухами руками.

Практичне завдання:

Скласти таблицю «Основні показники ЧСС під час занять оздоровчою аеробікою (у спокої, під час виконання аеробного навантаження, силового навантаження)».

Тести

1. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в підготовчій частині уроку аеробіки:*

- а) підготовка опорно-рухового апарату до подальшого навантаження;
- б) розвиток гнучкості та витривалості;
- в) спалювання жиру.

2. *Вправи носять глобальний характер, якщо під час їх виконання задіяно:*

- а) від 30% до 70% м'язів тіла людини;
- б) близько 40-50% м'язів тіла людини;
- в) понад 70% м'язів тіла людини.

3. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в основній частині уроку аеробіки:*

а) підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей;

- б) вивчення нових танцювальних зв'язок;
- в) спалювання жиру.

4. *Які показники визначають інтенсивність навантаження?*

- а) координаційна складність танцювальної зв'язки;
- б) тривалість заняття та його складових частин;
- в) темп виконання вправ.

5. *Укажіть завдання, які мають бути вирішені в заключній частині уроку аеробіки:*

а) повільне зниження швидкості обмінних процесів в організмі та створення необхідних умов для успішного відновлення;

- б) зниження потовиділення та відновлення дихання;
- в) максимальне поліпшення настрою тих, хто займається.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Основні засоби степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з історією розвитку степ-аеробіки; розглянути протипоказання до занять; засвоїти техніку виконання основних кроків степ-аеробіки.

Основні терміни та поняття: базовий крок (Basic Step), ві-степ (V-Step), крок закидання гомілки (leg curl), крок коліно вгору (knee up), крок мах назад (leg back), крок мах у сторону (leg side), топ-степ (Tap Step), страдл-ап (Straddle Up), страдл-даун (Straddle Down), крок з поворотом на платформі (Reverse), крок через платформу (Over the Top), випад (Lunges), у-степ (U-Step), а-степ (A-Step).

Короткі теоретичні відомості

Степ-аеробіка виникла в 90-х роках ХХ століття, стрімко завоювавши популярність. Уже в середині 90-х років у США нею займалося близько 9 млн людей. Сьогодні степ-аеробіка – один із найпопулярніших видів аеробіки, поширений більш ніж у 40 країнах світу. А, наприклад, у таких країнах, як США, Німеччина, Данія, Швеція, степ-аеробіка становить близько 50% від усіх видів аеробіки. Її відмітною особливістю є використання спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на неї та через неї, в різних напрямках. Окрім того, платформу можна використовувати для виконання силових вправ (для черевного преса, спини тощо). Ярусна побудова платформи дозволяє регулювати висоту, а отже, і фізичне навантаження. Є три рівні степ-платформи: низький (15 см), середній (20 см), високий (25 см). Використовувати її можуть люди з різним рівнем підготовленості, що сприяє індивідуалізації тренувального процесу. Підйом і спуск із платформи за інтенсивністю прирівнюється до бігу зі швидкістю 12 км/год. В основу степ-аеробіки покладено переважно хореографію базової аеробіки, що не виключає використання різних танцювальних стилів аеробіки, силової аеробіки та інших змішаних видів. У степ-аеробіці використовуються і прості крокові рухи, які нагадують підйом і спуск зі сходів, і складні хореографічні елементи, і танцювальні рухи та комбінації різного характеру. Урізноманітнити рухи можна за рахунок певного розташування платформи (поздовжнього чи поперечного відносно тулуба), а також одночасного використання двох платформ. Використовувати степ-платформу можна не тільки для виховання витривалості, як кардіотренажер, але і для силових тренувань. У числі переваг також її доступна вартість, порівняно з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад тренажерів). Крім того, степ-платформи легко встановлюються в звичайному тренувальному залі, зручні у транспортуванні.

Степ-аеробіка змушує працювати крупні групи м'язів. Вона активно впливає на серцево-судинну й дихальну системи. Так само як і в класичній аеробіці, у степ-аеробіці застосовується навантаження низької, середньої та високої інтенсивності.

Методичні вказівки

Перш ніж приступити до тренувань зі степ-аеробіки, необхідно пройти відповідний інструктаж з техніки безпеки. При підйомі та спуску зі степ-платформи слід згинати ноги в колінах, а не тримати їх прямими, сильно нахилиючи при цьому вперед корпус.

Переносити платформу необхідно, тримаючи її ближче до себе.

При виконанні рухів «перерозгинання» колін у суглобах не допускається.

Виключається також прогин у поперековому відділі хребта.

Правильна постава – тулуб тримається прямо, плечі опущені, м'язи живота й сідниць напружені. Ноги нарізно: у вузькій стійці, стопи паралельні або у вільній позиції (злегка розведені), при цьому вони не торкаються одна одної (для більшої стійкості); у широкій стійці стопи так само ставляться паралельно та у вільній позиції.

Початківцям рекомендується на першому етапі концентрувати увагу на постановці ніг на платформі. У міру засвоєння техніки виконання рухів і звикання працювати на платформі – на техніці виконання рухів і послідовності їх у комбінаціях, поступово ослаблюючи зоровий контроль (віддавати перевагу периферичному зору). При підйомі на платформу робити природний невеликий нахил тулуба вперед. Ставити ногу на центральну частину так, щоб стопа повністю була на платформі. Спускаючись із платформи, ставити ногу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від степ-платформи. Кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на платформу не повинен перевищувати 90^0 (Scharff-Olson, Miller, 1997).

Не можна сходити з платформи (кроком або стрибком) спиною до неї, так само як і зістрибувати. Включати в роботу руки слід лише після ретельного засвоєння техніки рухів ніг. При виконанні випадів і поворотів п'ята не опускається на підлогу. Час виконання повторів базових кроків з однієї ноги не повинен перевищувати 1 хв, щоб уникнути перенапруження опорно-рухового апарату.

Максимальна кількість повторів одного елемента з підйомом ноги (наприклад, згинання ноги вперед) виконується не більше семи разів. Стрибки та підскоки слід виконувати на платформу, а не на платформі. Підходи до платформи можуть виконуватися в різних напрямках, що значно урізноманітнює хореографію степ-аеробіки. Залежно від підготовленості тих, хто займається, рекомендується різна висота платформи й темп музичного супроводу (не більше ніж 120-140 акцентів/хвилину).

Найкращий засіб профілактики травматизму при заняттях степ-аеробікою – технічно правильне виконання рухів. При сходженні на платформу необхідно зберігати пряме положення тулуба. Кут згинання коліна залежить від висоти платформи, але він не повинен перевищувати 90^0 . Коліно належить до суглобів, які легко травмуються, тому важливо звести до мінімуму «стресові» навантаження для нього (Hoose et al., 1998).

Дуже велика відстань між платформою та стопами (перевищує довжину однієї стопи), постановка лише передньої частини стопи на платформу створює ризик травмування ахіллового сухожилля.

Рухи з використанням степ-платформи мають багато спільного із ходьбою по сходах (угору): період подвійної опори збільшується, вільна нога переміщується в зігнутому положенні, опорна нога випрямляється тільки після моменту вертикалі. При цьому суттєво зростає роль чотириголового м'яза стегна, який виконує роботу при опорі на одну ногу. Завдяки його скороченню стегно розгинається в колінному суглобі, і все тіло підводиться. М'язи-розгиначі стегна в тазостегновому суглобі (великий сідничний, великий привідний, напівсухожильний, напівперетинчастий та двоголовий) сприяють не тільки розгинанню стегна, а разом з ним і всього тулуба, коливання якого в передньо-задній площині більш виражені, ніж при звичайній ходьбі. Посилюються також і коливальні рухи хребетного стовпа в сторони, а разом з ним і тулуба, у зв'язку з чим різко активізується робота привідних м'язів (Іваницький, 1985).

При виконанні вправ з використанням платформи м'язи верхньої частини тулуба працюють в основному в тонічному режимі, що дозволяє утримувати тулуб у правильному положенні. Основне навантаження припадає на м'язи поясу нижніх кінцівок і нижньої частини тулуба. Додаткові рухи руками дають можливість одночасно розвивати силову витривалість м'язів поясу верхніх кінцівок. Вправи для рук необхідно підбирати такі, які б логічно й координаційно узгоджувалися з рухами ніг.

Основні кроки та їх різновиди, використовувані в степ-аеробіці

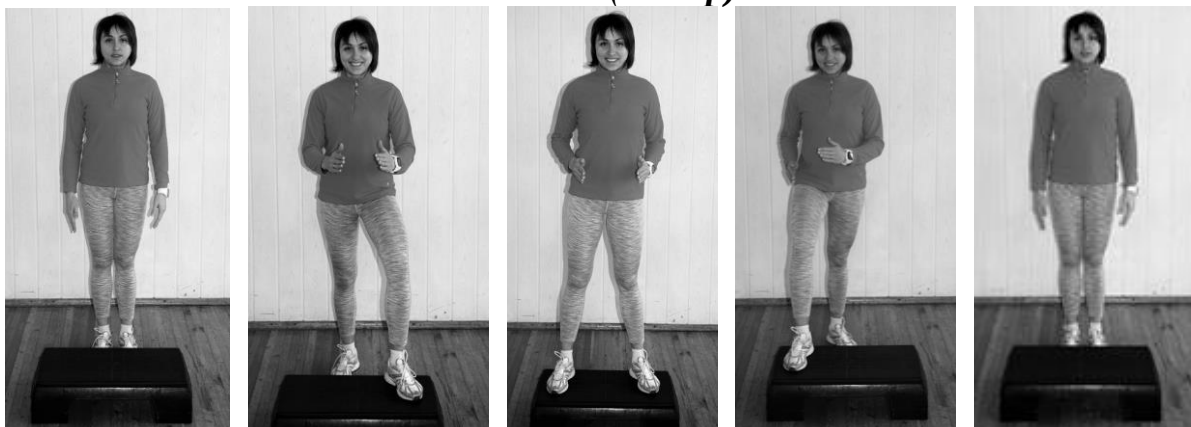
Базовий крок (Basic Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – приставити ліву в о.с. на платформі;
- 3 – крок правою з платформи;
- 4 – приставити ліву у в.п.
- 5-8 – те саме з лівої.

Bi-cmen (V-Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою вперед-у сторону;
- 2 – крок лівою вперед-у сторону (стійка ноги нарізно на платформі);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Приста́вний крок (Tap Up, Tap Down)



- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – ліву приставити на носок;
- 3 – крок лівою на підлогу;
- 4 – в.п.;
- 5-8 – те саме з лівої.

Крок закидання гомілки (leg curl)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

1 – крок правою на платформу;

2 – закидання лівої гомілки, вага тіла зосереджується на правій нозі;

3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок коліно вгору (knee up)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

1 – крок правою на платформу;

2 – ліву підняти, зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнути;

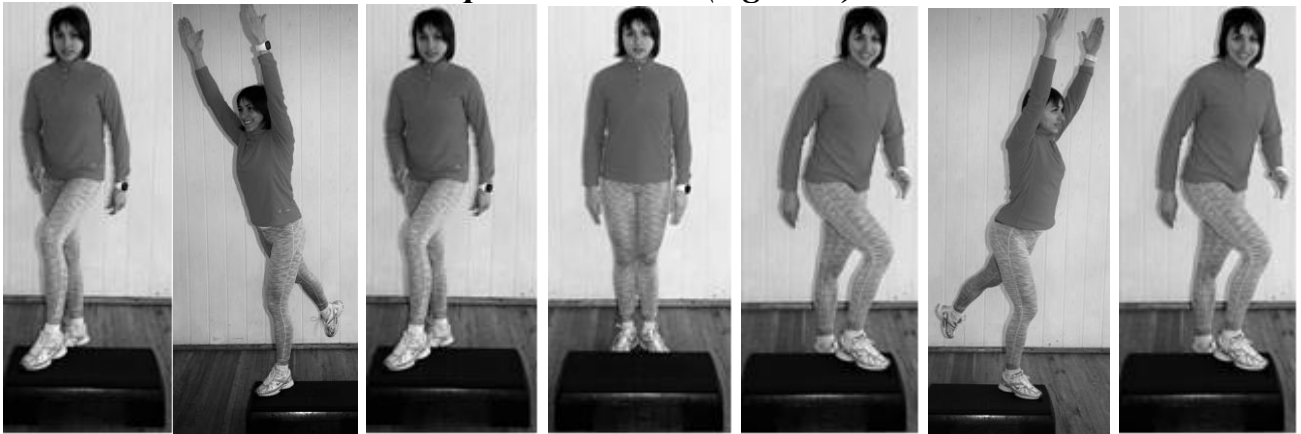
3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок мах назад (leg back)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

1 – крок правою на платформу;

2 – мах лівою назад;

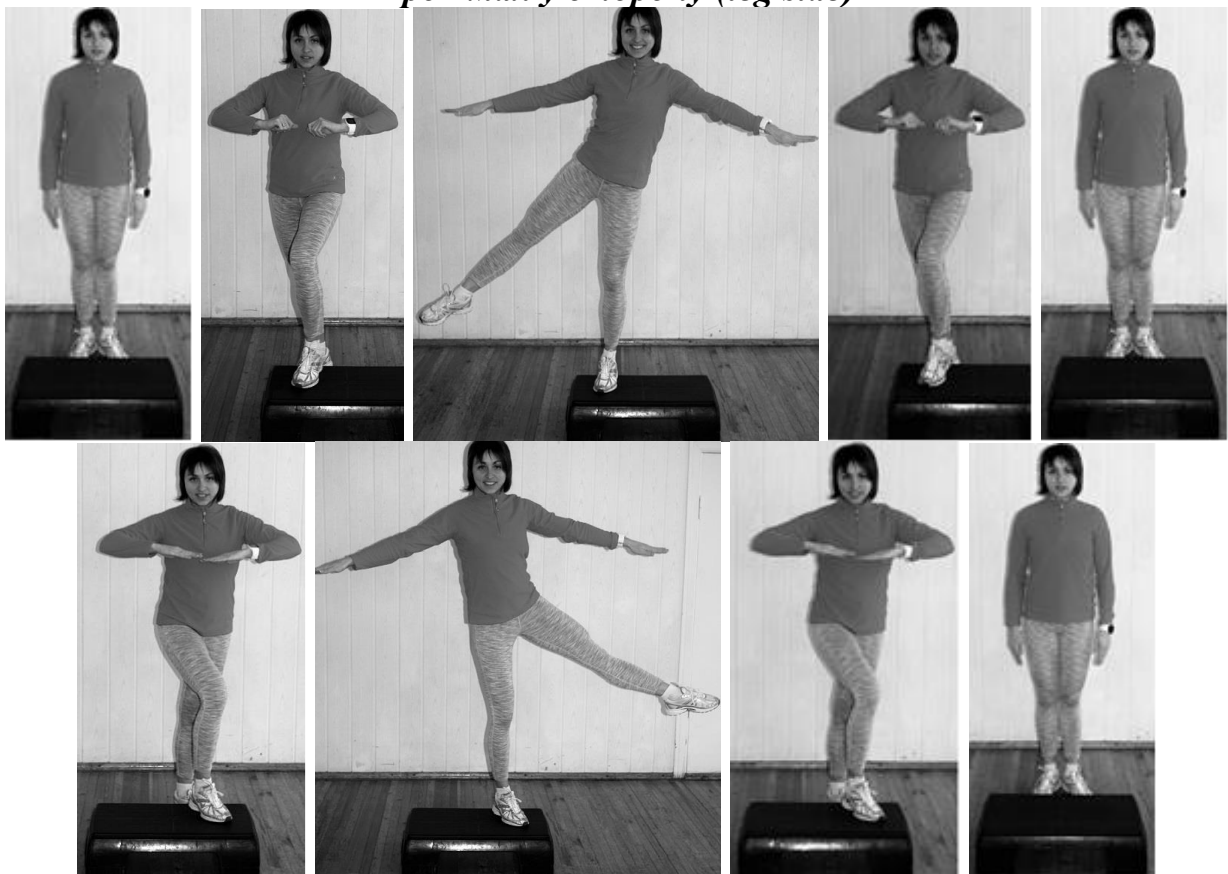
3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Мах виконується не вище ніж на 45° . Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

Крок мах у сторону (leg side)



Виконується по 1, 3, 7, 15 повторів.

1 – крок правою на платформу;

2 – мах лівою у сторону;

Підхід при виконанні: попереду збоку, позаду, з бокових сторін, зверху.

3 – крок лівою на підлогу;

4 – в.п.;

5-8 – те саме з лівої.

Страдел (Straddle)



В.п. – стійка ноги нарізно платформа впоперек між ногами:

1 – крок правою на платформу;

2 – крок лівою на платформу, о.с. на платформі, платформа впоперек;

3 – крок правою на підлогу;

4 – крок лівою у в.п.;

5-8 – те саме з правої.

Підхід при виконанні: вздовж платформи.

Крок з поворотом на платформі (Reverse)



В.п. – о.с.:

1 – крок правою на платформу;

2 – крок лівою на платформу, з поворотом спиною до основного напрямку (вздовж платформи), стійка ноги нарізно;

3 – крок правою назад у діагональному напрямку (розворот по діагоналі) з платформи;

4 – приставити ліву у в.п.;

5 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: в діагональному напрямку з кута платформи.

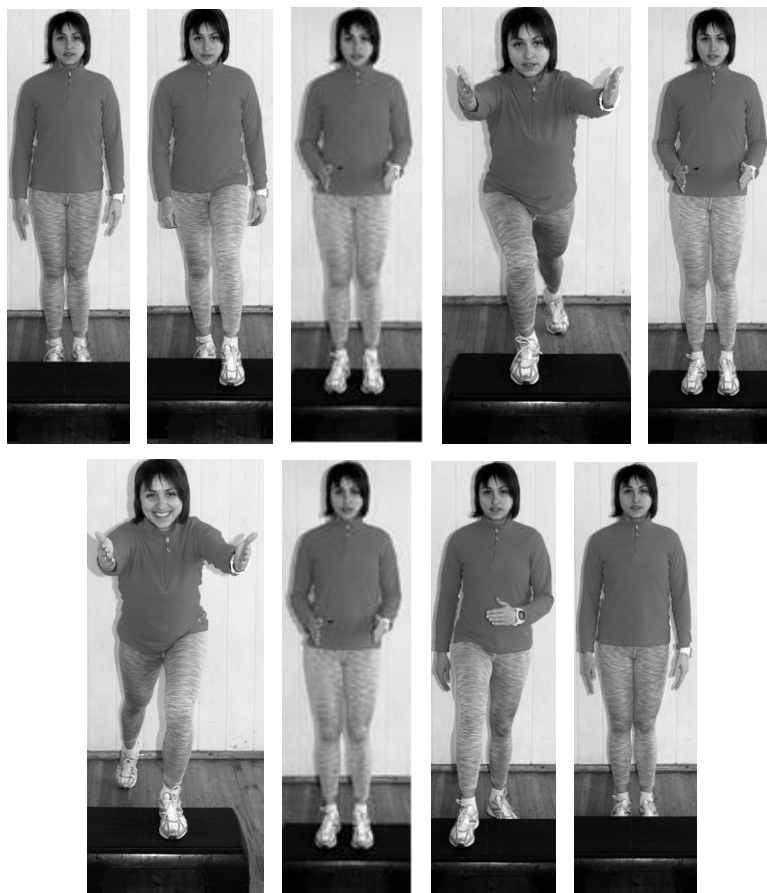
Крок через платформу (Over the Top)



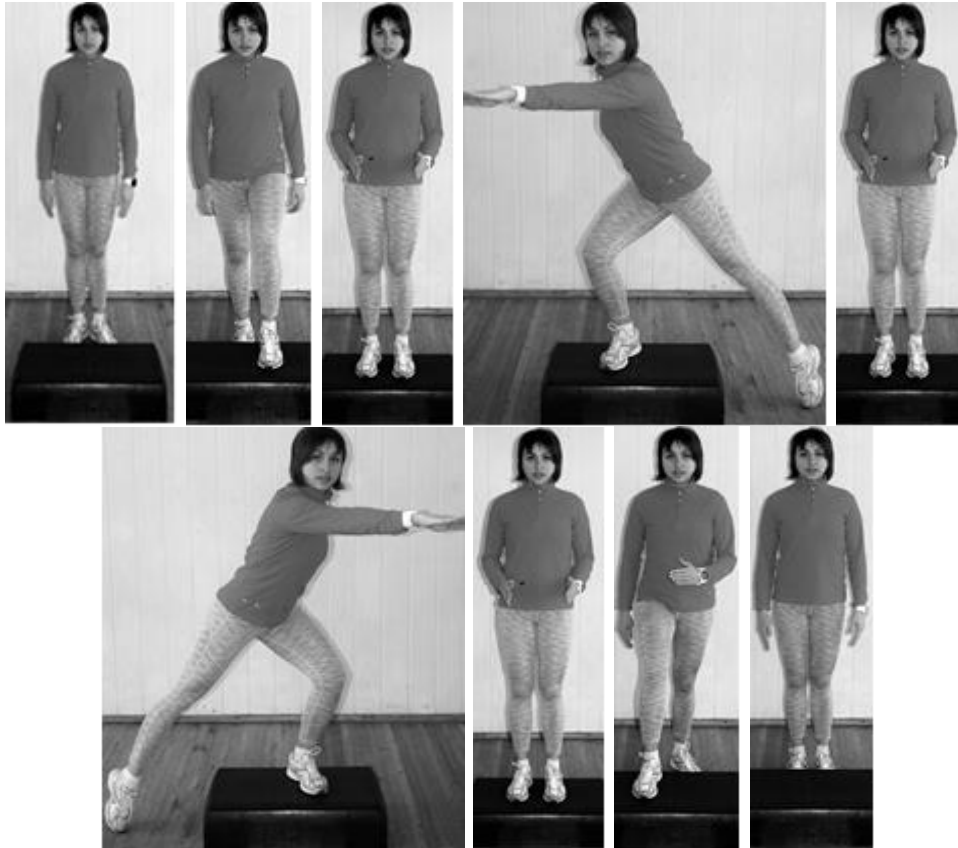
В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – о.с. на платформі, спиною до основного напрямку (вздовж платформи);
- 3 – праву на підлогу (з іншого боку);
- 4 – приставити ліву у в.п.;
- 5-8 – те саме з правої.

Bunadu (Lunges)



Випад назад



Випад у сторону

Випади виконуються у сторону й назад, уздовж або впоперек платформи.

В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – крок лівою в о.с. на платформі, платформа розташована поздовжньо;
- 3 – випад правою назад (у сторону);
- 4 – о.с. на платформі, платформа розташована поздовжньо;
- 5-6 – те саме з лівої ноги;
- 7 – крок правою на підлогу;
- 8 – крок лівою у в.п.

Стен-крос (Step-cross)



Виконуються у сторону і назад, уздовж або впоперек платформи.

В.п. – о.с.:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1 – крок правою на платформу; | 3 – крок правою з платформи; |
| 2 – крок лівою схресно; | 4 – в.п.; |
| | 5-8 – те саме з правої. |

Крок кутом (L-Step)



В.п. – о.с.:

- 1 – крок правою на платформу;
- 2 – о.с. на платформі;
- 3 – крок правою на підлогу праворуч від платформи;
- 4 – приставити ліву на носок біля правої;
- 5 – крок лівою на платформу;
- 6 – о.с. на платформі;
- 7 – крок лівою назад на підлогу, платформа розташована попереду поздовжньо;
- 8 – в.п.;
- 9-16 – те саме з лівої.

Підхід при виконанні: попереду і позаду.

Практичне завдання:

1. Назвати й описати основні кроки степ-аеробіки.
2. Скласти таблицю «Показання та протипоказання до занять степ-аеробікою».

Тести

1. Скільки рівнів степ-платформи використовують під час занять аеробікою?
 - а) 3;
 - б) 2;
 - в) 4.
2. При виконанні яких кроків степ-аеробіки відбувається «зміна ноги»?
 - а) крок коліно догори, leg back, leg side, twist, кік;
 - б) V-step, крок коліно догори, twist, step-cross, leg back, leg side;
 - в) V-step, мамбо, twist, pivot, straddle, step-cross, leg back, leg side.
3. Під час виконання яких кроків степ-аеробіки не відбувається «зміна ноги»?
 - а) крок коліно вгору, leg back, leg side, twist, кік;
 - б) V-step, крок коліно вгору, twist, step-cross, leg back, leg side;
 - в) V-step, мамбо, pivot, step-cross, basic-step, over-step.
4. При проведенні якого уроку темп музики є високим незалежно від рівня підготовленості тих, хто займається?
 - а) урок базової аеробіки;
 - б) урок степ-аеробіки;
 - в) урок аква-аеробіки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Основні засоби степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з різновидами уроків степ-аеробіки та особливостями вибору основних засобів.

Основні терміни та поняття: класичний урок степ-аеробіки, Latina, Salsa, Interval training.

Методичні вказівки

Залежно від напрямку вертикального переміщення (вгору або вниз) виокремлюють декілька груп рухів: кроки вгору (Step Up) – рухи з підлоги на платформу; кроки вниз (Step Down) – рухи з платформи на підлогу.

Залежно від провідної ноги:

- з однієї і тієї ж ноги (Single Lead) – елементи, які виконуються з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунки;
- зі зміною ноги (Alternating Lead) – рухи на 4 рахунки зі зміною ноги.

Наявність або відсутність обертів тіла навколо поздовжньої осі дозволяє диференціювати елементи на такі види:

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

Залежно від наявності або відсутності опорної фази рухи розподіляються на кроки, підскоки та стрибки.

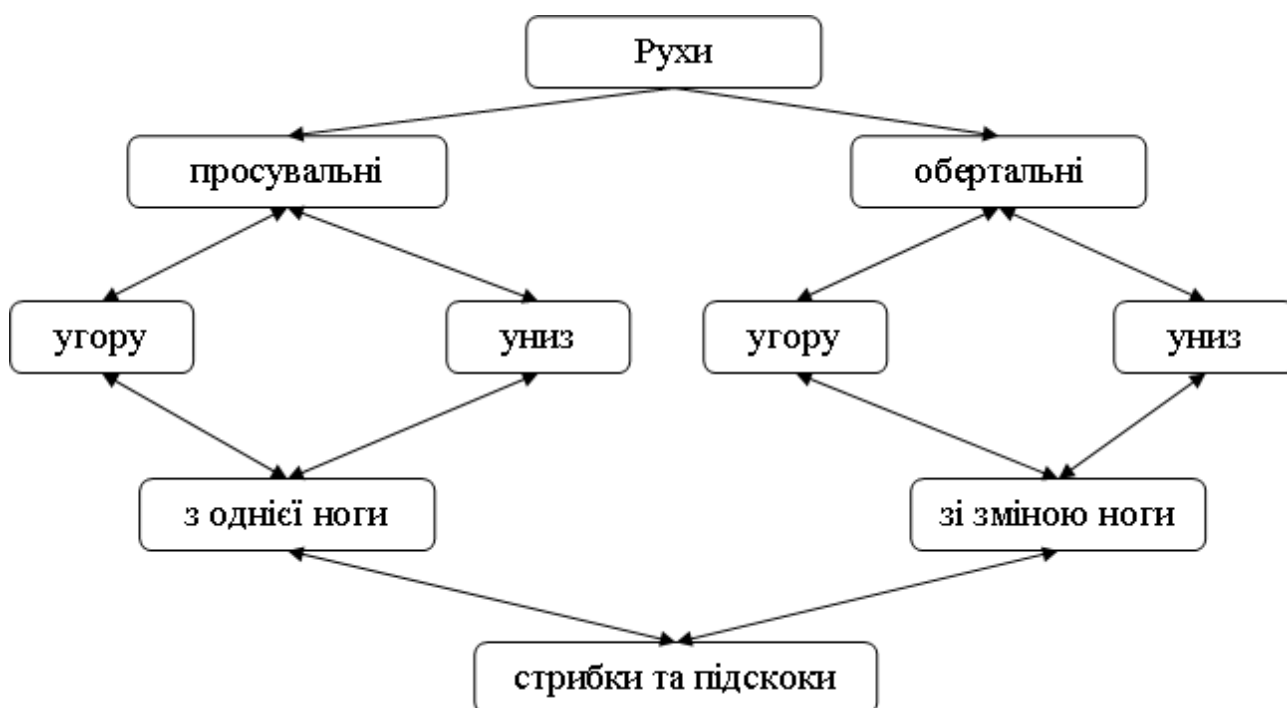


Рис. 1 – Групи рухів на степ-платформі

Урізноманітнити рухи можна за рахунок різного положення платформи (поздовжнього або поперечного відносно тулуба), а також одночасного використання двох платформ.

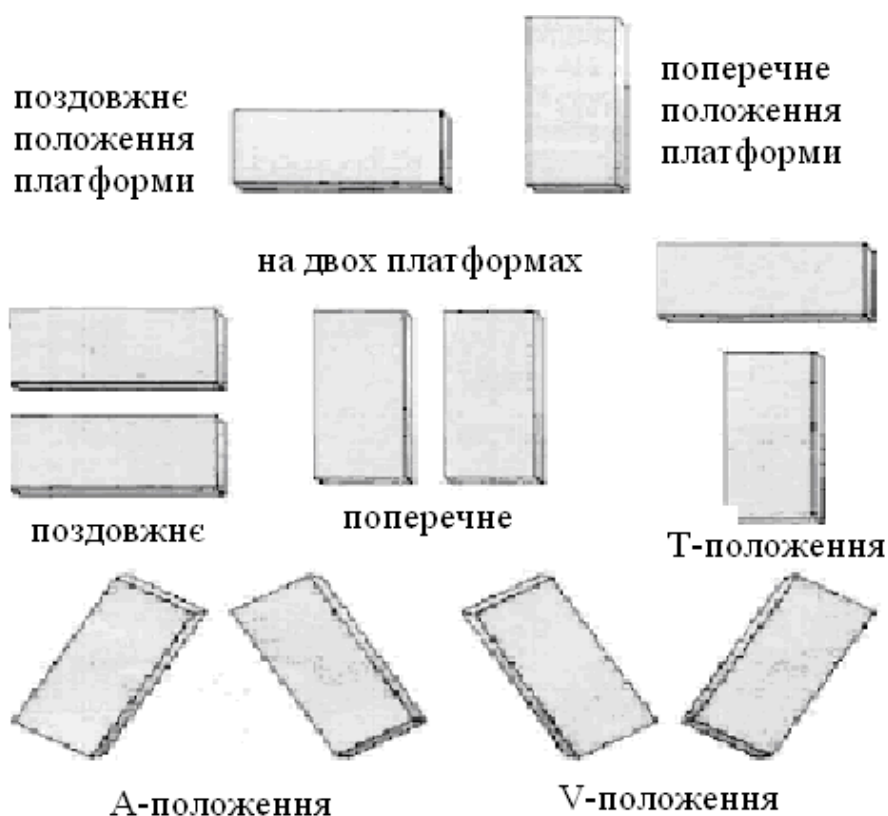


Рис. 2 – Варіанти положення степ-платформи

Практичне завдання:

Скласти та записати зв'язку степ-аеробіки на 128 рахунків.

Тести

1. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів ніг, – це:
 - а) Upper Body;
 - б) TNT;
 - в) TABS.
2. Вид силового тренування, спрямований на розвиток виключно м'язів черевного преса, – це:
 - а) TNT;
 - б) ABT;
 - в) TABS.
3. Вид силового тренування, спрямований на розвиток м'язів сідниць, – це:
 - а) BUMS;
 - б) Super Sculpt;
 - в) TABS.
4. Вид силового тренування, спрямований на розвиток усіх груп м'язів, – це:
 - а) BUMS;
 - б) Super Sculpt;
 - в) TABS.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Методика побудови уроку степ-аеробіки

Мета: ознайомитися зі структурою уроку степ-аеробіки, його складовими частинами (підготовча, основна, заключна), з особливостями організації уроку степ-аеробіки й вибору засобів та їх дозування, а також зі специфікою музичного супроводу уроку.

Основні терміни та поняття: підготовча частина уроку, основна частина уроку, заключна частина уроку; темп музики, музичний розмір.

Методичні вказівки

Виконання вправ степ-аеробіки можливе в різних шикуваннях: у шеренгу (у шаховому порядку), в коло, V-подібне. В окремих випадках, особливо в роботі з дітьми, використовується розташування платформ в одну лінію, що дозволяє застосовувати ігровий метод. Наприклад, дві «конкуруючі» команди, послідовне виконання вправ однією, а потім іншою групою тощо.

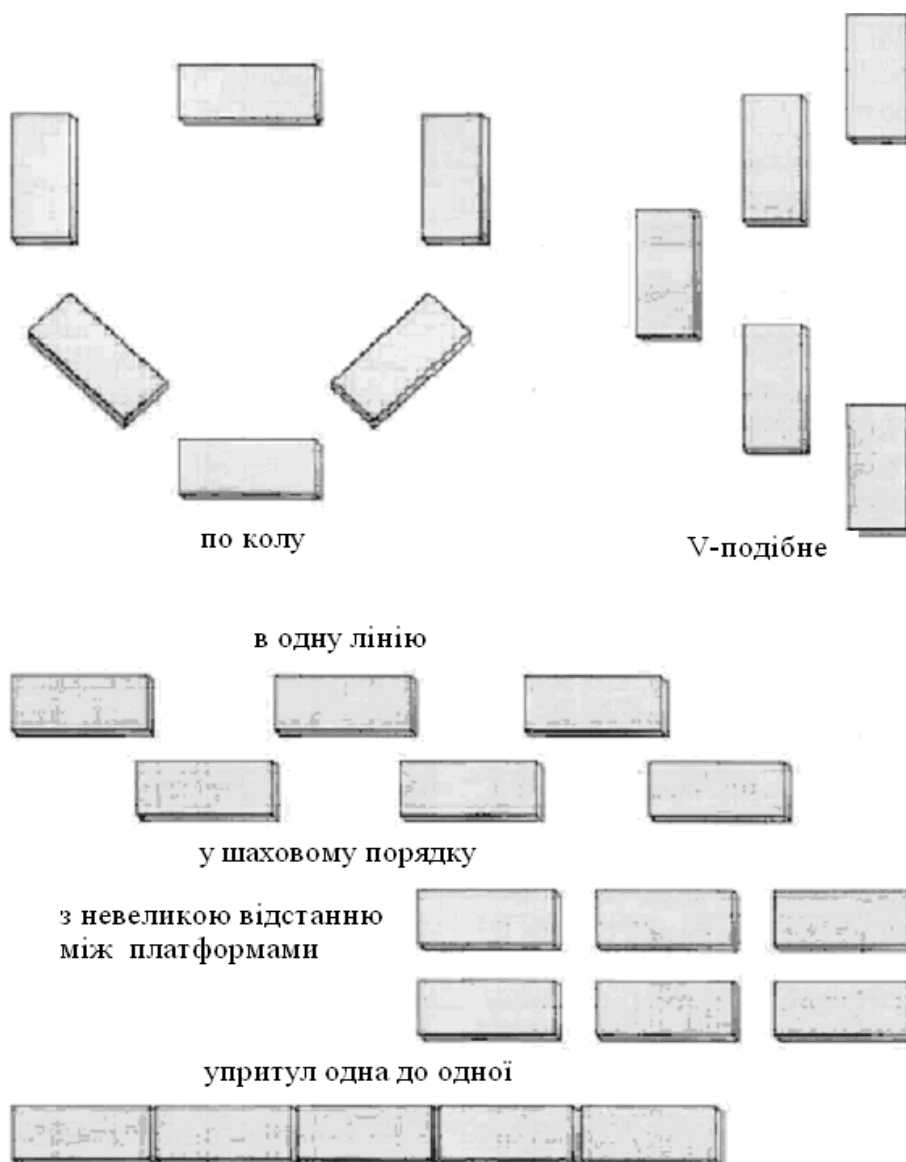


Рис. 3 – Варіанти розташування степ-платформи

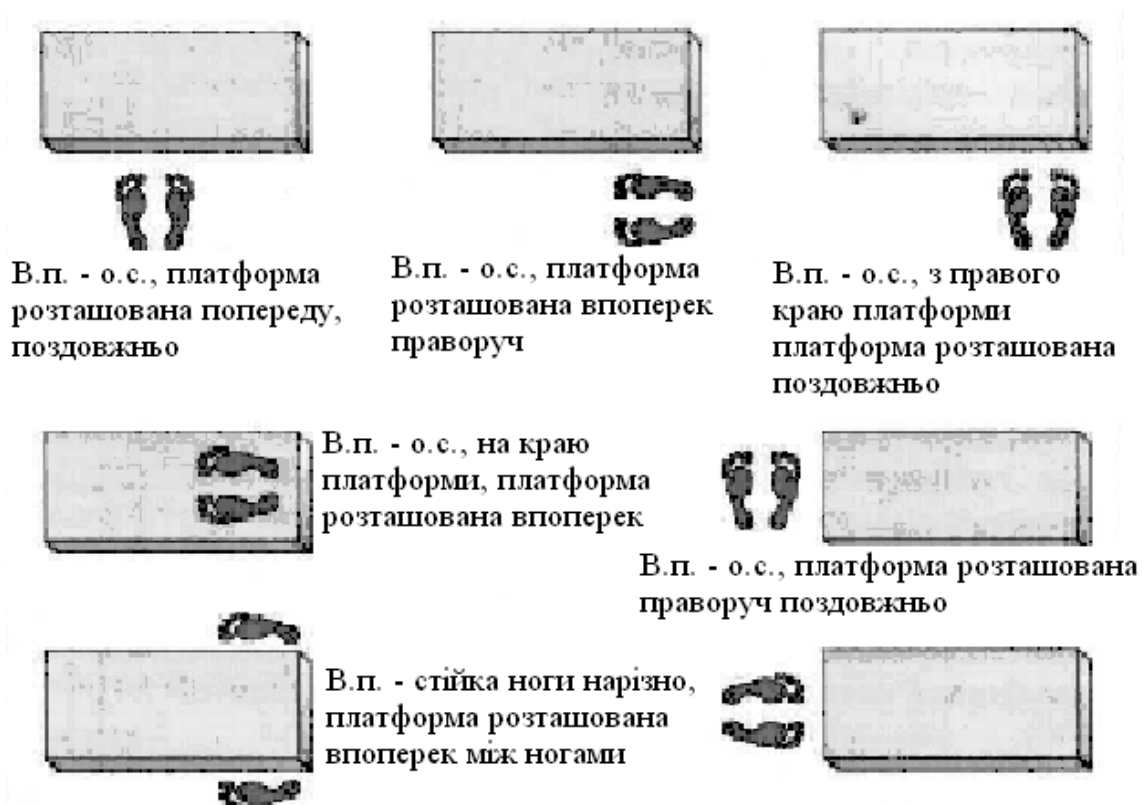


Рис. 4 – Варіанти вихідних положень під час проведення уроку степ-аеробіки

Вправи силового блоку часто виконуються на степі та зі степом, з використанням рухів фітнес-гімнастики (синонімічна назва – кондиційна або функціональна гімнастика), а також атлетичної гімнастики.

Доцільно розглянути декілька типових прикладів використання степ-платформи.

Вправа для верхньої частини м'язів спини, насамперед для ромбовидного м'яза. Виконується лежачи на животі на степ-платформі, гомілки на підлозі, руки зігнуті, передпліччя вгору. Відвести руки назад, повернути у в.п. Можна покласти килимок на платформу чи скористатися персональним рушником.

Вправа для внутрішніх (привідних) м'язів стегна. Лежачи на боку, покласти верхню зігнуту ногу на платформу. Працює (виконання підйомів угору) нижня нога.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи можна ускладнити, зафіксувавши стопи на платформі.

Додатково можна використовувати платформу як опору при виконанні вправ на розвиток гнучкості: з положення стоячи, лежачи або сидячи на степі.

Підвищення навантаження на уроках степ-аеробіки досягається за рахунок декількох чинників:

1. *Зміна висоти платформи.* Підвищення на 5 см сприяє зростанню інтенсивності на 12%. Це найбільш ефективний метод збільшення навантаження, проте він повинен застосовуватися з урахуванням підготовленості тих, хто займається, їх ваги.

2. *Прискорення темпу музики.* Темп музики від 80 до 120 акцентів/хвилину підвищує інтенсивність на 50%, від 120 до 128 акцентів/хвилину – на 4,6% (Francis, 1992). За фізіологічною дією на організм тих, хто займається, заняття на степ-платформі з музичним супроводом 120 акцентів/хвилину прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км/год (Reebok Manual 1990).

3. *Використання обтяження* (гантелі, бодібари, джгути тощо).

Практичне завдання:

Скласти та записати комплекс вправ силового уроку з використанням степ-платформи (для різних груп м'язів).

Тести

1. *Укажіть принцип, який не враховується при побудові фітнес-тренування:*

- а) принцип систематичності;
- б) принцип експресивності;
- в) принцип доступності.

2. *Високоінтенсивний урок змішаного типу, під час якого відбувається періодичне чергування силових та аеробних навантажень, – це:*

- а) Interval Training;
- б) Super Sculpt;
- в) SS.

3. *Заняття для початківців низької інтенсивності з використанням базових кроків нескладної хореографії – це:*

- а) Just;
- б) Beginners Training;
- в) Combo.

4. *Який із указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах з високим рівнем підготовленості?*

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод внутріблокової заміни вправ;
- в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.

5. *Який із указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах із середнім рівнем підготовленості?*

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод внутріблокової заміни вправ;
- в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Методика побудови уроку степ-аеробіки

Мета: ознайомитися з програмами занять зі степ-аеробіки; розглянути особливості вибору засобів силового тренування, вимоги до темпу музичного супроводу.

Основні терміни та поняття: рівновага, стретчинг, фітбол.

Методичні вказівки

Розрізняють два типи програм занять зі степ-аеробіки: на витривалість і комплексні, спрямовані на одночасне вирішення завдання виховання витривалості та сили. Тривалість занять за програмою першого типу зазвичай становить 45-60 хв, а другого типу – 50-60 хв. Нижче наводяться таблиці, в яких указано тривалість частин заняття та блоків програми, основні цільові завдання, орієнтовний темп виконання (темп музичного супроводу) і вказівки щодо контролю за станом тих, хто займається.

Таблиця 3

Основна спрямованість окремих частин програми при тричастинній формі заняття зі степ-аеробіки

Тривалість, хв		Зміст	Завдання	Темп музики, акцентів/хвилину	Контроль навантаження
45	60				
Підготовча частина (розминка)					
15	15	Інтенсивність низька та середня. Прості кроки та їх зв'язки, ізольовані рухи. Вправи на розтягування.	Підготовка опорно-рухового апарату Підвищення ЧСС. Створення психологічної атмосфери.	128-135	ЧСС, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Основна частина (кардіонавантаження)					
20	35	Різні комбінації спортивно-атлетичного чи танцювально-координаційного стилю з використанням степ-платформи.	Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації, сили, загальної витривалості.	118-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Заклучна (відновлювальна) частина					
10	10	Прості кроки та їх зв'язки з використанням платформи і без неї. Вправи на розслаблення. Вправи на рівновагу. Релаксація.	Зниження ЧСС. Поліпшення гнучкості. Розслаблення.	менше 100	ЧСС, самооцінка.

Таблиця 4

Основна спрямованість окремих частин програми при п'ятичастинній формі заняття зі степ-аеробіки

Тривалість, хв		Зміст	Завдання	Темп музики	Контроль навантаження
45	60				
Підготовча частина (розминка)					
10	10	Інтенсивність низька та середня. Прості кроки та їх зв'язки, ізольовані рухи. Вправи на розтягування.	Підготовка опорно-рухового апарату. Підвищення ЧСС. Створення психологічної атмосфери.	128-135	ЧСС, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Основна частина (кардіонавантаження)					
10	20	Комбінація з елементів степ-аеробіки спортивно-атлетичного або танцювального стилю	Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації, сили, загальної витривалості.	120-130	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Зниження (кардіонавантаження)					
5	5	Кроки аеробіки та їх зв'язки біля степ-платформи та на степ-платформі. Стретчинг.	Поступове зниження ЧСС.	118-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Силовий блок					
15	20	Вправи на силу й силову витривалість на степ-платформі та зі степ-платформою для м'язів живота, спини, сідниць, верхнього плечового поясу.	Розвиток сили, силовій витривалості, координації.	100-125	ЧСС, частота дихання, зовнішні ознаки стомлення, самооцінка.
Заклучна частина					
5	5	Вправи на розвиток гнучкості, на розслаблення, рівновагу.	Відновлення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Релаксація.	100	ЧСС, самооцінка.

Великою популярністю останнім часом користуються комбіновані програми, в яких поєднано різні види аеробіки. Так, під час занять з памп-аеробіки часто використовується степ-платформа, а в силовій частині заняття зі степ-аеробіки – фітбол або гума.

Ще одна сфера застосування елементів степ-аеробіки – кругове тренування (на одній або декількох «станціях»). І нарешті, степ-аеробіка є одним з видів змагань у фітнес-аеробіці, що сприяло зростанню її рейтингу та залученню до занять дітей і підлітків. Загальновідомо, що для них важливе значення мають рухова активність і різноманітні змагання як можливість демонстрації своїх здібностей і досягнень.

Практичне завдання:

Скласти план-конспект уроку степ-аеробіки.

Тести

1. *Укажіть послідовність виконання вправ у підготовчій частині уроку:*
 - а) стретчинг, глобальні, локальні вправи;
 - б) локальні, глобальні вправи, стретчинг;
 - в) стретчинг, локальні, глобальні вправи.
2. *Укажіть принцип, який не враховується при побудові фітнес-тренування:*
 - а) принцип систематичності;
 - б) принцип експресивності;
 - в) принцип доступності.
3. *Укажіть мінімальну тривалість аеробного блоку («аеробного розігріву») в основній частині фітнес-тренування:*
 - а) 3-5 хвилин;
 - б) 15-20 хвилин;
 - в) 20-30 хвилин.
4. *Яким має бути значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – кардіотренування?*
 - а) 90-110 уд/хв;
 - б) 120-130 уд/хв;
 - в) 130-150 уд/хв.
5. *Який з указаних методів необхідно застосовувати в основній аеробній частині фітнес-тренування в групах навчальної підготовки?*
 - а) метод лінійної прогресії;
 - б) змішаний метод;
 - в) метод розділення та перехресного поєднання блоків.
6. *Яким має бути значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) для цільової зони аеробного тренування – спалювання жиру?*
 - а) 90-110 уд/хв;
 - б) 120-130 уд/хв;
 - в) 130-150 уд/хв.

ГЛОСАРІЙ

Аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних, танцювальних і силових вправ, які виконуються безперервно в аеробному режимі та стимулюють роботу серцево-судинної і дихальної систем.

Вихідне положення – поза, яку приймають виконавці перед початком танцю.

Вправа – спеціальне рухове завдання, що виконується для набуття та вдосконалення певних фізичних якостей, умінь і навичок.

Комбінація – поєднання танцювальних кроків (вправ) у певному порядку.

Крок приставний – спосіб переміщення у просторі; використовується переважно для руху в бічному напрямку. Перший крок робиться ближчою відносно напрямку руху ногою, а інша підтягується, нібито приставляється в основну стійку.

Кроки – різноманітні види пересування у просторі. Розрізняють звичайний крок, крок з носка, гострий крок тощо.

Мелодія – художньо усвідомлена логічна послідовність музичних звуків, організованих ритмічно й ладово-інтонаційно.

Музичний розмір – кількість долей у такті. Найбільш типовими для танцю музичними розмірами є $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Опорна нога – нога, яка є опорою тіла в той час, як інша вивільняється для виконання різноманітних рухів.

Підскік – невеликий, як правило, ковзний стрибок, виконуваний майже без відриву від підлоги опорної ноги зі збереженням на ній ваги тіла.

Поворот – обертальний рух корпусу з видимим зміщенням центра ваги тіла в горизонтальній площині.

Поза – фіксація положення тіла в танці.

Рівновага – стійке положення тіла у просторі (у статичному положенні або в русі).

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени безперервно виконують високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різноманітних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп).

Такт – метрична музична одиниця; кожна з рівних за тривалістю частин, на які поділяється музичний твір за числом ритмічних наголосів у ньому.

Темп – швидкість виконання музичного твору, танцю.

Урок низької інтенсивності – урок із застосуванням низькоударної техніки виконання вправ (Low-Impact); при виконанні вправ уся стопа хоча б однієї ноги постійно знаходиться на опорі; рухи руками виконуються до рівня

положення рук уперед або в сторони, рухи вгору виконуються з положення зігнутих рук. Рухи виконуються з невеликою амплітудою.

Урок середньої інтенсивності – урок, який передбачає чергування низькоударної та високоударної техніки виконання вправ (High-Low-Impact); характеризується наявністю безопорної фази, тобто включає елементи бігу та стрибків. Рухи виконуються із середньою амплітудою.

Урок високої інтенсивності – урок із застосуванням високоударної техніки виконання вправ (High-Impact) і додаткового навантаження: обтяження або обладнання (степ, гантелі). Рухи виконуються з максимальною амплітудою.

ABT – силовий блок для тренування м'язів ніг і черевного преса.

Beginners Training (BT) – заняття для початківців із використанням навантаження низької інтенсивності (Low). Основна увага приділяється техніці виконання вправ і формуванню рухових навичок.

BUMS – силовий блок із використанням спеціально підібраних вправ, які максимально впливають на м'язи сідниць. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Cardio – заняття для людей з високим рівнем підготовленості; навантаження високої інтенсивності (Hi), хореографія складна.

Combo – заняття для людей із середнім та високим рівнем підготовленості; навантаження від середньої до високої інтенсивності (HiLow), хореографія складна.

Dance Party – поєднання танцювальних стилів у форматі сучасних дискотек; навантаження середньої інтенсивності. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Flex – урок, спрямований на розвиток гнучкості. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Funk – вид аеробного навантаження з використанням хореографії фанку та хіп-хопу. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Just – заняття для тих, хто знайомий з основною технікою; навантаження від низької до середньої інтенсивності (Low), хореографія нескладна.

Interval Training – урок із застосуванням низькоударної техніки виконання вправ комбінованого (змішаного) типу. Протягом усього уроку відбувається періодична зміна силових і аеробних інтервалів. Тренування в аеробній частині заняття може відбуватися як з використанням спеціального аеробного устаткування (степ-платформ), так і без нього. Рекомендується виключно для підготовлених.

Latina – танцювальний урок із використанням хореографії латиноамериканських танців. У ході заняття детально відпрацьовуються рухи рук, ніг і тулуба. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

SS – одне з найбільш високоінтенсивних тренувань, що включає і аеробний, і силовий блоки. Рациональне чергування одного виду навантаження

з іншим дозволяє досягти високих результатів у тренуванні серцево-судинної системи та розвитку силової витривалості. Рекомендується для тих, хто знайомий із технікою степ-аеробіки; для людей з високим рівнем підготовленості.

Super Sculpt – тренування на усі групи м'язів з використанням різних видів аеробного обладнання. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TNT – силовий блок для тренування м'язів ніг. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

TABS – силовий блок, спрямований на тренування м'язів черевного преса. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

Upper Body – силовий блок, спрямований на розвиток м'язів верхньої частини тіла. Рекомендується для людей будь-якого рівня підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное. пособ. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса / под ред. Т.С. Лисицкой. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 92 с.
3. Биомеханика фитнеса / под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 98 с.
4. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – 38 с.
5. Кокарев Б.В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с.
6. Кокарев Б.В. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя : ЗНУ, 2008. – 44 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика: у 2 т. – Т.1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика: у 2 т. – Т.2: Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 215 с.
9. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки / под ред. Платонова В.Н. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 192 с.
10. Психологические аспекты фитнес-тренировки / под ред. Бобровой Г.В. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 142 с.

Додаткова:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.В. Павлов. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика / Е.В Бирюк. – К. : Здоров'я, 1981. – 99 с.
3. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк : ДГИЗФВС, 2001. – 67 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету. – Режим доступу: library.znu.edu.ua/
3. Федерація гімнастики України. – Режим доступу: <http://ukraine-rg.com.ua>
4. Федерація естетичної гімнастики України. – Режим доступу: <http://fagu.org>
5. Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу. – Режим доступу: <http://kiev.sportclubs.com.ua/federatciya-ukraini-po-sportivnoi-aerobike-i-fitnessu/>

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Черненко Олена Євгенівна
Кокарев Борис Валерійович

АЕРОБІКА

Методичні рекомендації
до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»,
«Здоров'я людини»

Рецензент *Р.В. Клопов*
Відповідальний за випуск *А.В. Сватьєв*
Коректор *Н.В. Мацюх*