

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ „ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА”

## **АЕРОБІКА**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до проведення занять  
з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ

*Затверджено  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 9 від 27 грудня 2005 р.*

Львів - 2006

**Аеробіка:** Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”, 2006. – 40 с.

**Укладачі**

ст. викл.  
ст. викл.

Череповська О. А.  
Палагнюк Т. В.

**Відповідальна за випуск**

Череповська О. А.

**Рецензенти**

Корягін В. М., д-р пед. наук, д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України  
Лапшина Г. Г., канд. пед. наук, доц.

Від авторів:

Шановні прихильники здорового способу життя та професіонали у галузі фізичного виховання та спорту! Якщо Ви тримаєте в руках цей посібник, не має значення по яку сторону педагогічного бар'єру ви знаходитесь сьогодні. Важливим є те, що ви зацікавлені аеробікою, а, можливо, хтось вже і встиг „віддати своє серце” „пороховій” суміші із музики, танців, гімнастики, вибуху емоцій ...

Звичайно всі види спорту корисні, цікаві і заслуговують на нашу повагу (ну зовсім, як люди). Проте при сьогоднішньому розмаїтті спортивного дозвілля головне не помилитися у виборі. Отож, ми сподіваємось, що Ваш вибір вірний і будемо раді, якщо наші поради зроблять Ваші заняття ще більш цікавими та плідними.



Збірна НУ "ЛП" з фітнес-аеробіки зі своїми спортивними трофеями  
Квітень, 2004 рік.

## РОЗДІЛ І

### Аеробіка чи шейпінг?

Дуже часто люди, які займаються аеробікою, помилково або через недостатню інформованість називають ці заняття *шейпінгом*. Це все одно, що літо перейменувати на зиму. Аеробіка – це безперервна зміна руху, тривала активна позиція. Людина працює майже годину в аеробному режимі, активно поглинаючи кисень. А психологи стверджують, що аеробіка більше підходить екстравертам – людям, відкритим для спілкування. І тому, якщо для Вас важливо не тільки оздоровитись, але й підзарядитись енергією, порухатись під ритмічну музику, поспілкуватись та потанцювати – Ви оберете для себе заняття аеробікою. Проте, якщо ви людина наполеглива та мало емоційна, якщо Вам не набридає по 50- 100 разів повторювати одну й ту ж вправу – до Ваших послуг шейпінг, *пілатес* або *каланетика* ( гімнастика для „економних”). А аеробними називають достатньо інтенсивні і тривалі вправи, які активізують роботу серця та легенів. Для досягнення такого ефекту залучаються великі м'язи ( стегон, сідниць, спини, грудей).

### Вибір спортивної форми.

Спочатку дозволимо собі дати декілька порад для викладачів – інструкторів. Пам'ятайте: ви завжди маєте бути непохитним прикладом і водночас відрізнитися від своїх учнів. Ми не будемо казати Вам про те, що форма Ваша повинна бути бездоганно чистою. Крім того, спортивна форма – Ваша візитка, Ваш робочий одяг. А він має бути дорогим та фірмовим. Ні в якому разі не можна економити на ньому. І при будь якому матеріальному становищі кожен викладач – інструктор з аеробіки обов'язково повинен мати хоч один якісний та сучасний спортивний костюм. Це справа Вашого престижу і, як наслідок, Вашої успішності.

Вашим аеробним класам надасть неперевершеного шарму „стилізація” спортивної форми під тематику самого класу. Наприклад, для „*oriental dance*” чудовим додатком служитиме легенький шалик, пов'язаний на сідницях. Викладаючи «*українській драйв*», можна одягнути футболку з вишивками, імітуючи вишиванку. Клас «Фламенко» прикрасить широка іспанська сукня та квітка у підібраному волоссі. „Фанк” взагалі дає простір для творчості: бейсболка або бандана, дві футболки, різного розміру, одягнуті одна на другу та ін. Відпустіть на волю свою фантазію, але все ж таки встановіть для неї кордони...

А тепер поради для тих, хто вирішив займатися аеробікою. Почнемо із вибору кросівок. Звичайно, краще за все зайти в спеціалізований магазин і спитати у продавців-консультантів взуття та одяг для аеробіки. В інакшому випадку доведеться шукати необхідне по різних магазинах та базарах. Кросівки Вам знадобляться легкі, високі ( для фіксації гомілково – ступного суглоба), із неслизькою подошвою. Шкарпетки повинні бути також високими, щоб утримувати у теплі одне із найуразливіших місць під час занять аеробікою – вже знайомий вам гомілково-ступний суглоб. Що стосується спортивної форми для аеробіки, то вона має бути виготовленою з натуральної тканини (щоб пропускати повітря), не обмежувати рухів та не перетискати м'язів та кровоносних судин, і викликати позитивні емоції (бути красивою та відповідати сучасній спортивній моді). Отож, якщо Ви твердо вирішили відвідувати заняття з аеробіки, і навіть встигли придбати форму, то Вам доведеться вибрати для себе ту аеробіку, яка підходить Вашому темпераменту, смаку та фізичному розвитку. Сучасна аеробіка надзвичайно різноманітна та багатогранна. Ви здивовані?..

## Яку аеробіку обрати для себе?

Фітнес (to be fit – бути в формі), це комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, заснований на використанні різноманітних вправ аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв та психотренінгу. Фітнес об'єднує в собі не тільки фізичну активність. Він включає в себе раціональне харчування та різноманітні види тестувань (включаючи медичне). Основними компонентами фітнесу є:

- серцево-судинної та дихальної систем;
- витривалість м'язової системи;
- сила м'язів;
- гнучкість;
- композиція тіла.

Ще стародавні греки прагнули до гармонії в душі та фізичної краси. Присвячуючи себе заняттям спортом, вони перетворили атлетику на мистецтво. В наш час фітнес набув надзвичайної популярності. Для одних це – професія, для інших – засіб проведення вільного часу і досягнення відмінної фізичної форми.

Офіційно фітнес з'явився у США в 1970-ті р., хоча перші фітнес - програми були сформовані вже під час другої світової війни. Американські солдати тренувались, зміцнювали м'язи черевного пресу, підтягувались... Ці найпростіші вправи стали класикою, а з роками були вдосконалені фітнес-професіоналами. Коли в 1970-их роках тести фізичного стану населення виявили масу проблем із станом здоров'я, при президенті США була створена Рада з фітнесу. Головним завданням цієї Ради стала популяризація комплексу оздоровчих вправ серед американців. На Україну фітнес прийшов відносно недавно, перший фітнес - клуб „Фаворит” відкрився в Києві на початку 1990-х р.

Кажучи про сучасні види фізичного виховання не можна не сказати про аеробіку. Сьогодні вона має величезну кількість різних напрямків і дуже підходить екстравертам та людям з холеричним типом темпераменту та сангвінікам. Розглянемо одні з найпопулярніших зараз програми: аква-аеробіку, степ-аеробіку та тай-бо.

Аква- аеробіка – це різновид ритмічної гімнастики, де вправи виконуються у воді. В першу чергу вона призначена для людей, що страждають на хвороби хребта, суглобів та мають надмірну вагу тіла. Водне середовище дозволяє зменшити небажані ефекти інтенсивного тренінгу аеробних та силових занять на суші і надає додаткове навантаження шляхом долання опору води. До таких занять належать: аква-аеробіка на мілкій та глибокій воді, аква-джоггінг (спортивна ходьба у воді), скубі-дайвінг та ін. Заняття аква-аеробікою проводять з використанням спеціального обладнання: аква-поясів, які дозволяють утримувати тіло у вертикальному положенні, аква-перчаток, аква-гантелей та аква-штанг.

Степ-аеробікою називають аеробні заняття з використанням степ-платформи. По позитивному впливу на організм, зокрема на розвиток загальної витривалості та зниження жирового компонента тіла, одне заняття степ-аеробікою прирівнюється до 20-ти кілометрової пробіжки в „доброму” темпі.

Тай-бо – це система фітнес-тренування, яка включає в себе аеробіку, елементи кікбоксінга, бокса і карате. Тай-бо з'явилась у фітнес-індустрії на початку 1990-х р.. у США. Її „батьком” став семиразовий чемпіон світу із східних одноборств та відомий голлівудський актор Біллі Бланкс. В цій системі вправ гармонійно поєднуються різні види одноборств. Бокс зміцнює, елементи карате розвивають м'язи нижньої частини тіла.

Заняття починаються з розминки, потім відпрацьовуються базові удари, далі настає черга вправ на силу та витривалість, а наприкінці заняття розтяжка та елементи тай-чі (своєрідна релаксація, китайській метод боротьби зі стресом). Тай-бо займаються групами не більше 8 чоловік. Для підвищення якості тренувань використовують спеціальне обладнання – тайські подушки, боксерські печатки, груші, станок для розтяжки. Якщо дивитись на заняття тай-бо з боку, воно нагадує бій зі своєю власною тінню. Крім того, ці заняття дозволяють позбутися агресії та негативної енергетики, які є супутниками сучасного життя.

І ще пару слів про танцювальну аеробіку. По-суті, кожний танець може знайти в ній своє уніфіковане відображення. Наприклад, в основу латино аеробіки покладені кроки латиноамериканських танців ( самби, румби, ча-ча-ча та ін.), *river dance* бере свій початок від ірландських танців, *фанк аеробіка* – від хіп-хопу. В класах *oriental* надзвичайно ефективно „проробляються” м’язи тулуба за допомогою „танцю живота”. Великий попит та грандіозний ефект має аеробний клас, побудований на основі ритуальних танців африканських племен. А хто не є прихильником „далеких подорожей”, той зможе отримати задоволення від класів, в яких органічно переплетені народні українські танці. Успіх вдалих занять танцювальною аеробікою в 9-ти випадках з 10-ти залежить від вдало підбраного музичного супроводу, хореографічної підготовки інструктора та його вміння донести образ класу до клієнтів (студентів, учнів тощо). І ще одна спільність всіх видів аеробіки при багатьох відмінностях: при заняттях аеробікою організм функціонує в оптимальному режимі. Тому, виконуючи аеробні вправи, необхідно постійно контролювати свій стан (про це далі).

Отож, щоб витримати шалений темп ХХІ сторіччя, необхідно бути в добрій фізичній формі та вміти володіти собою. А зазирнувши в спортивний зал та познайомившись з азами фітнесу та аеробних програм ви обов’язково знайдете „ своє” заняття.

Нами було проведено опитування серед студенток НУ”ЛП” на предмет уподобань аеробних класів. В результаті ми отримали наступні данні: по 18% голосів записали на свій рахунок „українській драйв” (аеробний клас на основі українських народних танців), латино аеробіка та фанк. 15% опитуваних віддали свої голоси *тай-бо*, по 10% набрали базова (класична) аеробіка та *афро-джаз* - аеробіка на основі ритуальних танців африканських племен. 6% прихильників аеробіки вибрали для себе східні мотиви *oriental dance*, 3% - *фламенко*, а 2% - *river dance*. Для ефективності занять аеробікою тренеру-інструктору треба орієнтуватись в смаках своїх „підлеглих”. Рейтинг аеробних класів у Вашому ВНЗ або клубі, безсумнівно, буде значно відрізнятись від вищенаведеного. Але проводити його справжнім фахівцям з аеробіки НЕОБХІДНО регулярно.

Тільки тоді Ви зможете швидко реагувати на попит того чи іншого аеробного класу та зробити свої заняття не тільки корисними, але й надзвичайно цікавими. І ще одна порада: створюючи класи (уроки) з танцювальної аеробіки не бійтеся нестандартних рішень, оскільки вона (аеробіка), по суті, не визнає обмежень. Експериментуйте, зверніться до хореографії народних танців, слідкуйте за розвитком сучасного естрадного танцю, самовдосконалюйтесь!!! Придумуйте оригінальні, але адекватні назви для своїх аеробних класів. І тоді Ви почуєте слова подяки від своїх учнів, які спонукатимуть Вас, шановні Педагоги, до нових ідей.

А формула фітнесу таки існує. На думку Н.Буйнової, директора Санкт - Петербурзького педагогічного коледжу фітнесу виглядає вона так: **РУХ – РОЗСЛАБЛЕННЯ - ХАРЧУВАННЯ.**

## Вплив занять аеробікою на організм.

Вплив аеробіки на організм людини важко переоцінити. Якщо керуватись 5 –ти бальною шкалою оцінювання і опустити такі виключення фітнес – індустрії, як *пилатес* (про нього в наступних розділах), то вплив занять аеробікою на наш організм можна охарактеризувати наступним чином: покращення загального стану – 5 балів (Ви відчуваєте легкість свого тіла та емоційний підйом), підвищення витривалості - 4 бали (а інакше і не могло би бути при регулярній праці протягом майже години в аеробному режимі), збільшення м'язової маси – 3 бали (не треба боятися на заняттях аеробікою працювати з гантелями: при режимі роботи, який лежить в основі цих занять Вам не загрожує „накачати” зайві м'язи і стати схожим на „культуриста”, а ось підтягнуті та пружні м'язи можуть стати Вам винагородою за регулярну та сумлінну працю в спортивному залі. Вплив занять аеробікою на розвиток гнучкості можна оцінити, як вищий за середній 4 бали (кожне заняття з аеробіки обов'язково повинно включати в себе *стрейчинг* – тобто комплекс вправ на розвиток гнучкості). І, нарешті, можливість розслаблення на заняттях аеробікою, якщо ми не кажемо про заняття з елементами йоги, можна оцінити, як середню – 3 бали.

І трохи про схуднення. Доведено: *ніякі фізичні вправи не допоможуть Вам зробити фігуру стрункою, а настрій – бадьорим. Потрібна зміна „всередині” себе та зміна стилю життя, в якому не має місця шкідливим звичкам та злості. Де головну роль відіграють раціональне харчування та загартування.* Тільки такими чином Ви зможете досягнути тривалого результату. Мета Ваших занять має бути реальною. Не треба планувати схуднути за місяць на 10 кг. Ставте перед собою адекватні завдання, щоб не було розчарувань. Треба усвідомити, що фізична культура – не панацея від всіх негараздів. Відразу і швидко скидають вагу лише після хірургічних втручань.

Професійний інструктор повинен пояснити своїм учням всю поетапність цього процесу. Наприклад, спочатку зменшити об'єм талій на 3 см та придати приємний рельєф сідницям, водночас слідкуючи за вагою(для цього ми радимо Вам скласти графік, на якому крива буде відображати коливання Вашої ваги.). Не лякайтесь, якщо крива не буде швидко іти вниз. Пам'ятайте: м'язи важать більше, аніж жировий прошарок. А, займаючись аеробікою, Ви, хоч і незначно, але збільшуєте м'язову масу.

Щоб заняття аеробікою не здивували Вас неприємними сюрпризами – кожен, хто потрапив до спортивного залу має бути ознайомлений з правилами контролю та самоконтролю під час отримання фізичних навантажень. Ні в якому разі не можна ігнорувати біль в області серця, шлунку, головний біль, які виникають під час заняття аеробікою. Вас має також насторожити явно виражена тахікардія ( особливо, коли ЧСС – частота серцевих скорочень – не приходить до норми після *заминки* (комплексу вправ, спрямованих на відновлення організму після фізичного навантаження)). Для тренера – інструктора має бути серйозним сигналом про перевтому свого підлеглого різке почервоніння або, що набагато гірше, збліднення його шкіри, „білий трикутник” на обличчі (біла ділянка від носу по носо-губних складках до кінчиків вуст при червоному кольорі всього обличчя) та розлад у координації рухів. Крім того займаючись самі повинні придивлятися один до одного, щоб вчасно попередити неприємності. Особливо у випадках, коли тренер – інструктор недостатньо досвідчений. І ще одне правило: завжди прислуховуйтеся до себе під час заняття. Ви не маєте відчувати ніякого дискомфорту, фізичне навантаження має Вам бути „ в радість”. Але і надмірне шкодування себе не принесе очікуваної користі. Тут необхідно знайти свою „золоту середину”.

## Пілатес – гармонія у спорті

Знання, накопичені в процесі розвитку культури Сходу та Індії, значно перевершують практичний досвід різних європейських культур. Звичайно, можна не погоджуватись з тим твердженням, але воно є незаперечним. Сьогодні багато численні дослідники Сходу стверджують, що люди, які регулярно займаються за системою йоги, або наближеним до неї системам, здатні досягти неймовірних висот у володінні власним тілом та свідомістю.

Звичайно мешканцям Європи дуже важко в повній мірі зрозуміти та пропустити „крізь себе” філософію йоги. І тому для нас було винайдено *пілатес*. Цей вид гімнастики виник на початку ХХ сторіччя, потім був несправедливо забутий, а зараз переживає справжній бум. Отож про все по порядку.

Засновник – Джозеф Умбертус Пілатес (Дюссельдорф). З дитинства страждав на астму, рахит та ревматичну лихоманку. Не скорившись хворобам, активно займався спортом: цікавився гімнастикою, пірнанням та ковзанярством. Поступово перейшов до вивчення східних практик. В результаті, об'єднавши найкраще з відомих йому методик, він створив власну систему вправ, яку назвав *контрологія* (від англійського глаголу *control* - контролювати, слідкувати).

В 1926 році Пілатес емігрував до Америки, де заснував фітнес - студію. Незабаром його заняття почали користуватися попитом серед представників театральної, танцювальної та спортивної еліти, оскільки вони швидко дозволяли повернутися до строю після травм. Знадобилась його методика і пораненим військовим, які прибули з фронту, оскільки майже всі вправи можна було виконувати, не підводячись з ліжка.

Пілатес – максимально безпечна програма вправ безударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні та дрібні м'язові групи. В процесі занять розвивається гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, сила, координація, витривалість та спокійність духу. В систему пілатес включено більш ніж 500 вправ. В них, насамперед, важлива не кількість, а якість виконання, тому індивідуальні тренування дозволяють досягти запланованого результату значно швидче. Маючи надзвичайно м'яку дію на тіло, пілатес одлночасно пропрацьовує декілька м'язів. Такій підхід дає можливість робити зовнішні зміни внаслідок внутрішніх.

Результати тренувань на тренажерах зникають майже одразу після пропинення занять. Проте вправи системи пілатес мають довготривалий ефект. Заняття на тренажерах примушують більш сильні м'язи та суглоби брати на себе все навантаження. Як наслідок- їх перенавантаження і, водночас, постійна бездіяльність малих м'язових груп. А система пілатес прагне перетворити тіло в єдине ціле, яке має бути гармонійним та збалансованим.

8 основних правил пілатеса:

1. **Концентрація на кожному русі.**
2. **До м'язів преси завжди прикута увага.**
3. **Дихання має бути рівним, глибоким та спокійним.**
4. **Контроль над кожною дією: від вдиха та напруження до розлаблення.**
5. **Вірне виконання кожної вправи.**
6. **Плавність рухів.**
7. **Бути уважним до власних відчуттів.**
8. **Регулярність – декілька разів на тиждень або по 15-20 хвилин щоденно.**



Молодим та активним можуть прийтися не до душі заняття пілатесом. Дітям також вони можуть не сподобатись. Але в таких випадках, якщо останні мають проблеми з хребтом, можна в заняття ввести елемент гри.

Пілатес необхідний кожному, хто хоча б раз в житті відчув біль у спині. До групи ризику належать перукарі, вчителі, домогосподарки, вагітні жінки, вантажники, спортсмени та ін. Вікових обмежень при заняттях пілатес не існує.

Деякі слів про екіпіровку. Для занять пілатесом необхідний обтягуючий або максимально відкритий одяг, щоб слідкувати за вірністю виконання вправи. Якщо ви займаєтесь вдома, краще для самоконтролю робити це перед дзеркалом. Додатковим обладнанням для пілатеса може бути тенісний м'яч, фітбол, ізотонічне кільце та ін.

Ефект пілатес-тренування помітний вже через 10 занять. Пілатес дає нам більш тонкі та довгі, неперекачані м'язи. Ще одна причина, що спонукає до занять пілатесом - виправлення ходи та формування граціозної постави. Крім того значно зменшується травматизм, покращується координація рухів, кровообіг та обмін речовин. До речі, вам не доведеться залишати свій улюблений вид спорту – с пілатесом ви досягнете ще більших результатів. Спеціалісти вважають, що заняття пілатесом можуть навіть збільшити ріст, оскільки велика кількість вправ цієї системи розтягують хребет та зміцнюють м'язи брюшного пресу. Прихильники пілатес завжди тримають свою спину рівною і тому виглядають значно вище людей свого росту з невірною поставою.

Про пілатес можна розповідати годинами. І, звичайно, краще один раз побачити, ніж сто разів почути. Спробуйте цю систему в роботі, і в будь якому випадку ви знайдете і відчините для себе набагато більше, ніж використаний на заняття пілатесом час. У ВНЗ пілатес може бути рекомендованим для студентів медичних груп

### **Пити чи не пити?**

Питання вживання води під час занять фізичними вправами завжди стояло доволі гостро. І якщо років 10 назад вважалося небезпечним пити воду в перерві між вправами, оскільки це ніби-то надмірно навантажує серце, то сьогодні думка змінилася на протилежну. І цьому є ґрунтовне пояснення. Спробуємо це представити схематично: Ви фізично працюєте на занятті – разом з потовиділенням Ви втрачаєте вологу – організм зневоднюється – Ви не можете працювати далі на необхідних „обертах” - ефект тренування падає - необхідне додаткове надходження води в організм – Ви п'єте воду – водний баланс організму відновлений – Ви можете тренуватись далі з належною інтенсивністю. Таке, свого роду, замкнене коло.

Не треба пити на заняттях багато рідини. На тренування Вам вистачить 0,5 л пляшки з водою, яку ми рекомендуємо вживати маленькими ковтками, а іноді доцільно лише прополоскати рот. Особливо хотілося б зупинитися на типі та якості води, яку Ви п'єте під час занять аеробікою. Сурово заборонені: солодкі газовані напої (типу лимонадів або коли), газувана вода, холодні чорні чаї, нерозбавлені соки. Із усього вищенаведеного Ви вже здогадалися, що допустимо вживати розбавлені водою соки, слабенький зелений чай або (найкращий з варіантів) питна негазована вода. Мінеральна вода корисна, але треба вміти її вибирати вірно. Для початку прочитайте на етикетці до якого типу належить вода (лікувальна, лікувально-столова або столова). Лікувальну „мінералку” призначає лікар і її треба вживати в суворо обмеженій кількості.

Лікувально-столова вода поділяється на солону та лужну. Зазвичай солону мінеральну воду вживають люди з пониженою кислотністю шлунку, а лужну – з підвищеною. Столову воду можна використовувати в якості питної води та для приготування їжі. Вибір за Вами. Але не забудьте про те, що вода має бути *негазованою*.

Щоб вода у пляшках дійсно принесла користь Вашому організму, вона повинна містити кальцій, магній, натрій, калій та інші біогенні елементи. Загальні вимоги: безпечність, нешкідливість по хімічному складу, відповідний нормі смак, колір, запах. Тара повинна бути зробленою з екологічно чистих матеріалів із вказаним терміном придатності води. Довіри заслуговують лише ті пляшки, де на етикетках вказаний номер свердловини, з якою брали воду, її хімічний склад, а також адреса і телефон виробника.

Існує думка, що при активних заняттях спортом необхідно випивати в день не менше ніж 8-10 стаканів рідини. Звичайно, цей показник індивідуальний, але пам'ятайте: відчуття спраги – це вже крайній сигнал організму про зневоднювання. І, тому, краще було б до нього не доводити.

### **Чого Ви чекаєте від занять аеробікою?**

Для чого люди обирають для себе заняття спортом? Основних причин, на нашу думку, три:

1. Професійно - амбітна (досягнення високих спортивних результатів, заробляння грошей спортсменами у професійному спорті)
2. Оздоровча (загальне оздоровлення організму, схуднення, приведення м'язів до тону та ін.)
3. Психологічна (потреба у психологічному розвантаженні, бажання спілкуватись з однодумцями, можливість знайти друзів та ін.)

Зупинимось на причині № 2. Саме вона і спонукає нас до занять аеробікою насамперед. Коли ми приймаємо вольове рішення змінити стиль свого життя – ми, звичайно вправі розраховувати на певні результати в процесі занять фізичними вправами (в нашому випадку аеробікою). І, як було наведено вище, тут важливою складовою успіху є вміння викладача (інструктора, тренера) ставити вірні задачі перед своїми учнями (клієнтами). І такі задачі мають бути двох видів: *термінові* (або першочергові) – це задачі на виконання яких потребується не дуже багато часу, і які є цілком реальними. Вони необхідні для підтримання віри у своїх силах. Другий вид задач – *відкладені* (або другорядні). Хоча „другорядними” ці задачі можна назвати вельми умовно, оскільки це – головна задача, задача-мета, „задача-ідеал”. Але для її досягнення потрібен час, наполегливість та „спортивна злість”. Всі задачі мають бути індивідуальними та сформованими в *програму досягнення успіху*. На жаль, доволі часто трапляється, що люди не досягають головної мети своїх занять. Це відбувається через „хитрі пастки”, які розставляє нам наша психологія. Умовно ці „пастки” можна охарактеризувати так (по Н.Буйновій):

- „Хочу всього і одразу...”
- „Немає сил...”
- „Займаюсь, займаюсь – і все без результату...”
- „Я буду схожа на Шварцнеггера у спідниці...”
- „Як можна бути такою...” (це надзвичайно небезпечна пастка, оскільки вона побудована на приниженні себе, як особистості та на необ'єктивно заниженій самооцінці).
- „Знову всі зусилля дарма!”

Якщо Ви уважно читали попередні розділи, то зрозуміли, що ці „пастки” - не більше, ніж міфи, які не мають під собою ніякого підґрунтя. Запам’ятайте ці фрази, щоб знати „ворога Вашого успіху в обличчя”.

Багато дівчат-початківців побоюються, що при заняттях аеробікою з силовими елементами, їх м’язи будуть виглядати „перекачаними”. Хочемо Вас заспокоїти: щоб сильно розвинути мускулатуру, для 99% жінок і багатьох чоловіків необхідні регулярні, тривалі тренування. І, навіть, при інтенсивних тренуваннях дівчина не втратить своєї жіночності, оскільки в її організмі міститься лише в незначній кількості гормон, необхідний для сильного розвитку м’язової тканини - *тестостерон*. Отож, тренуйтеся в своє задоволення. Виглядати „Шварцнегером у спідниці” Вам не загрожує.

Можете бути впевненими, що обравши для себе заняття аеробікою, Ви отримаєте (за умови ведення здорового способу життя та виконання рекомендацій тренера (ШАНОВНІ КОЛЕГИ, ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ?!)):

- привабливу фігуру, з пружними та підтягнутими м’язами, без зайвих жирових відкладень, яка є *індивідуально можливою згідно Вашої тілобудови(!)*;
- граціозність рухів;
- впевненість в собі;
- бадьорий настрій;
- нових приятелів, а, можливо, і друзів.

### **Риси професійного інструктора (викладача, тренера) з аеробіки.**

На превеликий жаль в сучасній українській фітнес-індустрії дуже багато некваліфікованих тренерів-інструкторів. Особливо це стосується невеликих „фітнес-клубів”, або інструкторів, що працюють приватно, орендуючи спортивні зали. Доволі часто зустрічаються люди, які самі займались аеробікою, подивились декілька відеокaset із записами занять (переважно з уроками старого взірця) і вирішили, що спроможні самі проводити ці заняття. Якщо пригадати головний закон інструкторів-професіоналів з аеробіки – „Не нашкодь!”, стає лячно...

Інструктор - викладач з аеробіки обов’язково повинен пройти навчання, скласти іспит (практичний та теоретичний) і отримати сертифікат, який дає право на проведення занять з аеробіки. В Україні такі семінари проводить ФУСАФ (Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу) у Києві або ЦР ФСТ „Україна” на базі СК „Краян” у м. Одеса. Треба зауважити, що фітнес-індустрія розвивається швидко. Щороку з’являються новинки. І тому виникає потреба відвідувати фітнес-конвенції. На Україні найпопулярнішими фітнес-конвенціями є Nike, Aquagium та „Планета Фітнес”. Найвідоміші інструктори світового рівня демонструють там свої найкращі класи. Порада: якщо Ви вирішили спробувати викладати аеробіку, ні в якому разі не починайте з відвідування майстер – класів на фітнес-конвенціях. Це занадто складно для початківців. Спочатку відвідайте тижневий семінар (ціна близько 100 у.о.). Там ви отримуватиме інформацію невеликими „порціями” і будете здатні запам’ятовувати та аналізувати її. А якщо у Вас не має вищої фізкультурної освіти, то теоретичні знання (з анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, кінезіології та ін.) Вам надзвичайно необхідні. Після семінару Ви можете спробувати відвідати фітнес-конвенцію, яка триває 2-3 дні (ціна близько 30 у.о.). Але не впадайте у відчай, якщо Ви не зможете повторити весь „калейдоскоп” рухів за презенторами або не витримаєте 8-10 годин безперервного руху. С першого разу це майже ні в кого не виходить.

Отож, уявімо, шановні фахівці в галузі аеробіки, що Ви озброєні міцними знаннями і маєте в наявності сертифікати, які будете пред'являти своїм учням. Припустимо, що Ви регулярно відвідуєте фітнес-конвенції, слідкуєте за новими тенденціями розвитку аеробіки та сміливо використовуєте новинки у своїх заняттях. Чудово! Але крім цього, щоб бути справжнім міцним професіоналом, Вам необхідно поєднати в собі такі якості, як:

1. Пунктуальність та незалежність;
2. Професіоналізм;
3. Самовіддача;
4. Уважність до своїх учнів;
5. Вміння планувати наперед;
6. Своєчасне розпізнавання ознак перенавантаження;
7. Розуміння своєї відповідальності.

Якщо все вищенаведене – про Вас, вітаємо! Ви – ідеальний інструктор! І ми раді за Ваших вихованців. А тим, хто займається аеробікою, ми радимо примірити „характеристику ідеального інструктора” на Вашого тренера. Якщо не співпадає – з Вами працює не професійна людина!

### **Причини незадоволення заняттями.**

Основних причин три. Зараз ми не будемо згадувати лінь та вперте небажання змінити себе (перший порив пройде і „ледащо” все одно перестане відвідувати спортивний зал, якщо його рішення не було по-справжньому серйозним). Зараз ми розглянемо помилки викадача-інструктора, які приводять до зменшення кількості його учнів.

#### Причина №1

*Занадто висока оплата за заняття.* Особливо у випадку незбіжності її з рівнем проведення занять та умовами, в яких ці заняття проводяться. (Зараз фізична культура впевнено стоїть на шляху комерціалізації. Отож, причина №1 стосується фітнес-клубів, приватних інструкторів та платних занять аеробікою, які є альтернативою уроків (або пар) з фізичного виховання чи факультативом у навчальних закладах.)

#### Причина №2

*Дуже прості або надзвичайно складні шаблони вправ.* Якщо Ваш аеробний клас побудований за схемою „два притопи, три оберти”, які повторюються протягом 60 хвилин заняття, не дивуйтеся, коли через місяць від Вашої групи не залишиться й сліду. Навіть новачкам необхідні невеликі хореографічні труднощі у заняттях. Переборюючи їх, вони відчують свій прогрес, починають вірити в свої сили. Але ці „невеликі хореографічні труднощі” справжній фахівець має показати та розтлумачити найдетальніше, не припиняючи перебігу класу. У займаючихся повинно створитися враження власної перемоги. Підказати так, щоб підказка була непомітною – суперпрофесійна риса інструктора. Додайте в свій урок пару стильних нестандартних „фішок”. Це значно прикрасить його.

Розглянемо протилежний бік справи – аеробний клас наповнений великою кількістю складно координаційних рухів, частою зміною напрямку руху та ін. Підготовлений учень (клієнт) має шанс повторити шаблон вправи за інструктором,

виконати задачу заняття та отримати задоволення. Що стосується новачків, то вони, переважно, будуть товктися на одному місті, ніяковіти та відчувати роздратованість. Після такого заняття людина в спортивному залі не затримається.

Що ж треба робити в ситуації, коли з одного боку треба спростити заняття, а з другого – ускладнити його? Це питання стоїть доволі гостро, коли в одній групі опиняються і новачки, і підготовлені учні (клієнти). Але його можна вирішити. Досвідчений викладач-інструктор обов'язково має в своєму арсеналі декілька варіантів одного і того ж класу: від найлегшого до складного. По-перше, це дає можливість зрозуміти, як клас сприймається (чим складніший варіант змогли зробити учні – тим вища зацікавленість класом). А, по-друге, люди з різним рівнем підготовленості зможуть обрати для себе свій варіант і працювати на занятті з належною інтенсивністю. Яким чином це відбувається? Спочатку інструктор демонструє найпростіший варіант. Потім пропонує перейти до більш складного (наприклад, приставні кроки вправо-вліво (степ-тач) замінити обертом навколо себе або підстрибуваннями, додати роботу руками та ін.). Ті, хто зміг це повторити, працюють за варіантом №2, решта виконують варіант №1 і т.д., переходячи до 3, 4, 5... варіантів. Таким чином, незадоволених на Ваших заняттях не буде.

### Причина № 3

*Одноманітні шаблони вправ.* Навіть якщо інструктор-викладач має в своєму арсеналі два – три „суперкласи”, вони навіюватимуть на учнів (клієнтів) сум в разі регулярного повторення. В ідеалі кожний клас має бути новим, або, принаймі, містити в собі елемент новизни. Щоб Ваші учні (клієнти) не сумували на заняттях - створюйте нові класи, придумуйте цікаві хореографічні зв'язки. Але це зовсім не означає, що складений інструктором-викладачем клас побачить світ лише один раз. Накопичуйте свої знання, як безцінний скарб, щоб в будь – яку мить дістати їх, передивитись, злегка підправити та продемонструвати своїм учням (клієнтам). І завжди необхідно варіювати рутинні вправи!

### **Анкетування.**

Для того, щоб володіти інформацією про своїх учнів та отримати допомогу при плануванні занять на всіх етапах кожному викладачеві – інструктору ми радимо проводити анкетування новачків. Невелика за обсягом анкета може стати справжнім помічником. Ми надаємо приблизний варіант такої анкети:

Дата \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_

Род занять \_\_\_\_\_

Стан здоров'я на даний момент \_\_\_\_\_

Для чого Ви вирішили займатися аеробікою? \_\_\_\_\_

Попередній досвід занять (закреслити непотрібне)

Є

Не має

Ви палите? (закреслити непотрібне)

Так

Ні

## Психологічний комфорт на заняттях.

Праця інструктора – викладача з аеробіки не може бути плідною без „зворотного зв'язку”. А оскільки учень (клієнт) не завжди має можливість або бажання повідомити про свої психологічні відчуття під час заняття, найкращим засобом для збору інформації може стати „шкала задоволення”.

Після введення на занятті нового класу (тобто нового уроку) ми пропонуємо викладачам роздати невеликі листівки наступного змісту:

---

### Сьогоднішній клас мені:

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Дуже не сподобався.             | 8-(   |
| 2. Не сподобався.                  | ☹     |
| 3. Не справив особливого враження. | :- I  |
| 4. Сподобався.                     | ☺     |
| 5. Дуже сподобався.                | ; -)) |
- 

Далі інструктор просить своїх вихованців обвести позначити той пункт анкети, який найбільш відповідає психологічному стану займаючихся після заняття. Для більшої наочності в анкетці можна застосовувати так звані „смайлики”, що характеризують вираз обличчя під час прояву певних емоцій. Таким чином викладач – інструктор відразу володіє інформацією про відношення групи до нового уроку. Якщо учні (клієнти) обрали 1 або 2 варіанти „шкали задоволення” – справи погані. Доведеться новий клас допрацьовувати та робити в ньому чималі зміни. Справжній фахівець ні за що не дозволить собі проігнорувати думку групи та проводити заняття, які не подобаються його вихованцям. Елемент зацікавленості набуває надзвичайно важливого значення при заняттях аеробікою. Якщо людині не подобається заняття, вона не отримає від нього задоволення. Мозок і тіло чинять опір. Людина витрачає сили не на досягнення мети заняття, а на здолаття психологічних бар'єрів, свій власний „психологічний злам” та стрес, пов'язаний з ними. Це категорично недопустимий психологічний стан на занятті!!! А вдала зміна уроку може все розставити по своїх місцях.

І ще ми пропонуємо до уваги фахівців з аеробіки декілька правил, які можуть посприяти становленню благоприємного психологічного клімату в спортивному залі:

1. Надзвичайно важливим для викладача – інструктора є вміння своєчасно помітити дискомфорт на занятті. Також необхідно навчитися відрізняти тимчасовий дискомфорт від постійного.

2. Необхідно ввести в колективі систему всеохоплюючої соціальної підтримки.

3. Розвиток в групі атмосфери дружби та товариські стосунки за межами спортивного залу – найвеличезніший „психологічний здобуток” викладача (інструктора, тренера).

4. Ні в якому разі не можна допускати до ролі групового неформального лідера людину з від'ємними рисами характеру. Пліткарство, егоїзм, пихатість, постійні скарги на всіх і на все – недопустимі складові поведінки для людини, яка прагне всіх повести за собою. Будьте уважні!!! Пункти 2-4 особливо важливі при роботі зі збірними командами.

5. Надзвичайно дієвим каталізатором для гарного настрою може стати підсилення тренером позитивних аспектів заняття. Під час проведення уроку доцільно час від часу промовляти репліки типу: „А зараз ми трохи повеселимось!”, і включати в заняття якийсь цікавий та смішний фрагмент. Варіантів безліч. Все залежить лише від творчості та акторських здібностей викладача – інструктора.

6. Можна спробувати розробити для учнів (клієнтів) групи власні нагороди або альтернативні призи за різного роду досягнення. Це може бути непоганим стимулом на шляху досягнення мети занять та поштовхом для народження в групі здорової конкуренції.

Ми сподіваємось, що скористувавшись цими правилами, викладачі - інструктори зможуть зробити надзвичайно теплу і, водночас, робочу атмосферу в спортивному залі.

## РОЗДІЛ 2

### Основні (базові) кроки в аеробіці

Якщо подивитись на аеробіку з „технічної” точки зору – це поєднання кроків, стрибків, рухів руками, тулубом і т.д. Але найголовніше – все ж таки кроки. Все решта – їх похідні.

Насамперед, два слова по поставу. Під час занять аеробікою необхідно привчати себе утримувати спину рівною, без прогинів, оскільки це збільшує навантаження на хребет. І ще. Виконуючи крокі (стрибки, біг та ін.) ставити ногу на підлогу необхідно на всю ступню. ***І ні в якому разі не на носок!*** Невірна постановка ступні на підлогу під час занять аеробікою може привести до травм та збільшує навантаження на гомілково- стопний суглоб. А тепер до кроків.

Отож, основними (базовими) кроками в аеробіці є:

#### МАЛА УДАРНИСТЬ. МАЛА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

- **March** (марш) – ходьба на місці
- **Squat** (присідання)
- **Step touch** - приставний крок
- **Step line (double step)** – два приставних кроки в сторону
- **Open step** (відкритий крок) – крок з боку в бік з переносом ваги тіла з ноги на ногу (друга нога пряма, носком торкається підлоги)
- **V - step** (ві –степ) - крок вперед (або назад). Складається з двох кроків, малюнок яких нагадує літеру ”V”
- **Grape – wine** (виноградна лоза) – схресний крок
- **Lunge** (випад) – викрокування вперед, назад або в бік однією ногою. Друга нога – опорна
- **Mambo**
- **Pivot turn** (крок з поворотом)

## МАЛА УДАРНІСТЬ. ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

- **Knee up** (підняте коліно) – крок вперед однією ногою та підйом вгору коліна другої ноги
- **Lift leg side** – підйом ноги в сторону
- **Leg curl** – згинання ноги назад в колінному суглобі
- **Kick** – махи, згинаючи - розгинаючи ногу

## ВИСОКА УДАРНІСТЬ. ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

- **Підскоки, стрибки, біг, „джампінг джеп”.**

Треба пам'ятати, що одною із ознак професійного заняття аеробікою є зміни напрямку руху. І тому, вищенаведені кроки виконуються в різних напрямках (вперед, назад, в діагональ тощо). А якщо до основних кроків додати рухи руками, тулубом та стрибки – ми отримаємо цікаву аеробну зв'язку (або блок), а згодом і клас (урок, заняття, вправу).

Взагалі, рухи в аеробіці – це бісеринки. А викладач-тренер спілітає їх в намисто (клас). І якої краси вийде намисто в результаті, залежить тільки від майстерності педагога. Вдало підібрати кольори та відтінки, вигадати цікавий візерунок – дуже складна справа. Але професіоналу все по силах! Головне – самовдосконалюватись і працювати.

### **Побудова заняття з аеробіки**

Взагалі (у клубах) аеробний урок триває 60 хв. Дослідженнями доведено, що 15хв. занять танцювальною аеробікою «спалює» 171 ккал., 30 хв. – 342 ккал., 45 хв. – 513 ккал., 60 хв. – 684 ккал. Отож, спалюємо майже 700 ккал!

Аеробний урок складається з наступних частин:

№п/п	ЧАСТИНА УРОКУ	ТРИВАЛІСТЬ	МЕТА
1	ПІДГОТОВЧА (розминка)	5-8-хв.	Підготовка організму до роботи в аеробному режимі, розігрів м'язів, збільшення ЧСС до 135-140 уд.\ хв.
2	ОСНОВНА	25-35 хв	Підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем; Коригування тілобудови (збільшення м'язового тону та сили м'язів; Зменшення жирової маси тіла. В цій частині уроку широко використовуються базові кроки та рухи тулубом і руками, які складаються в блоки та комбінації. Силова частина уроку (15-20 хв.) – виконується, переважно, в положенні сидячи та лежачи. Вправи мають по 8 і більше повторів (залежить від підготовленості учнів)
	3	5-7 хв	Покращення гнучкості, виконання дихальних вправ для відновлення ЧД.



Але всі три частини уроку повинні бути єдиним цілим, і кожна наступна його частина логічно продовжувати попердню.

### **Принципи оздоровчого тренування**

- Систематичність
- Рівень навантаження повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів в групі
- Поступовість змінення навантаження
- Доступність для основної маси людей
- Перехід до нових вправ лише після засвоєння попередніх
- Індивідуальний підхід
- Постійний візуальний контроль
- Високий емоційний фон
- Дотримуватись правил техніки безпеки

### **Правила безпеки оздоровчого тренування**

Під час занять танцювальною аеробікою категорично забороняється:

- Тривала робота руками над головою (особливо з гантелями)
- Амплітудні швидкі махи руками з обтяженням
- Виконання вправ з гантелями на прямих руках
- Перерозгин ліктьового суглобу
- Стрімкі нахили, повороти
- Глибокі присідання (нижче 90 градусів)
- Тривала стійка на пів пальцях
- Стрибки, біг та кроки, при котрих п'яти не торкаються підлоги
- Різкі рухи головою, нахили голови і тулуба назад
- Зупинка після навантаження

### **Протипоказання до занять аеробікою оздоровчою аеробікою**

- Гіпертонія
- Порок серця
- Аритмія та ін. захворювання серця

При трьох вищеперерахованих видах захворювань можливі індивідуальні заняття

- Ожиріння
- Діабет
- Хронічні хвороби в період загострення
- Виразка шлунку
- Пухлини
- Вагітність більш ніж 3 тижні (можливі індивідуальні заняття)
- Епілепсія
- Хронічні вивихи суглобів
- Гіпотонія (в разі зменшення артеріального тиску на занятті та, як наслідок, поганому самопочутті - запропонувати дуже солодкий теплий чай)

## Засоби збільшення інтенсивності навантаження на заняттях

В процесі занять аеробікою парад викладачем -інструктором рано чи пізно встане питання збільшення навантаження. Відчуття учнями (клієнтами) „недонавантаження” після докладання звичних зусиль на занятті – одна із ознак прогресу. Отож, що ж робити, щоб не стояти на місці? У вашому розпорядженні наступні варіанти дій:

1. Використання рухів руками на трьох рівнях (нижнє положення – **руки вниз**; середнє положення – **руки на рівні плечового суглобу**; верхнє положення – **руки над головою**)
2. Збільшення кількості повторів
3. Збільшення темпу музичного супроводу
4. Використання махів ногами
5. Підскоки
6. Стрибки
7. Перенос ваги тіла зліва направо та зверху вниз

*І пам'ятайте!!! Викладач завжди повинен бути в курсі прогресу своїх учнів!!!*

## Підбір музичного супроводу

Ми вже казали, що майже половина успіху вдалого аеробного класу залежить від вдало підбраного музичного супроводу. При підборі музики також існує декілька правил та хитрощів. А саме:

- Музика повинна бути записаною в режимі *non stop* (без зупинок та пауз)
- При підборі музики треба обов'язково враховувати смаки учнів (клієнтів)
- Обов'язково треба підраховувати кількість ударів (в мелодії) на хвилину. В залежності від частини заняття та типу вправ кількість музичних ударів за хвилину змінюється та становить:
  - 100 уд./ хв - постстрейчінг (комплекс вправ на розвиток гнучкості наприкінці заняття)
  - 110-130 уд./хв. – вправи на підлозі
  - 120-140 уд./хв. – розминка, престрейчінг (комплекс вправ на розвиток гнучкості на початку заняття), заминка
  - 130-160 уд./хв. – аеробні вправи

## Показчики ефективності програми (класу, уроку) з аеробіки та ефективного інструктора

Ні для кого не є секретом, що здорова конкуренція є рушійною силою прогресу та креативного підходу до будь якої справи. По яким ознакам можна зрозуміти, що Ваша програма є ефективною?

- Ця програма повинна бути привабливою для більшості Ваших учнів. (Це можна зрозуміти по їх емоційному стану та з приватних розмов)
- Програма повинна відображати попит споживача – в даному випадку учня . Власне тут і стане у пригоді попереднє анкетування.
- Програма повинна бути простою, веселою, захоплюючою та ефективною з точки зору її впливу на організм
- У наявності повинен бути відчутний прогрес

- Велика варіативність викладання (щоб дана програма могла бути застосованою для учнів та груп з різним рівнем підготовленості)

Якщо створена Вами програма відповідає всім вищенаведеним вимогам – вітаємо! У Ваших руках могутня зброя у боротьбі за здоровий спосіб життя та професійне викладання аеробіки!!!

А який інструктор може бути *ефективним*? Щоб стати кращим за інших (а в цьому нема нічого поганого та негожого) перевірте, шановні викладачі-інструктори, наступні показники в своїх групах:

- Відвідування занять повинно бути стабільно високим
- Ви повинні підтримувати добрі зв'язки зі своїми учнями. Якщо після заняття вони до Вас підходять, дякують за проведений клас, задають питання або просто спілкуються – це надзвичайно добра ознака. Відкритість та готовність до спілкування – найбільший крок до взаєморозуміння та, як наслідок, до ефективності заняття.
- Ваш зовнішній вигляд повинен бути взірцем
- Вашими супутниками назавжди повинні стати поняття – *професійність та надійність*.

### **Підказки – як допомога викладачу-інструктору при проведенні занять аеробікою**

Процес підказок набуває найважливіше значення при викладанні аеробіки. Він служить системою попередження, яка дозволяє учням легко та впевнено слідкувати за викладачем - інструктором. Успішність виконання вправ залежить від вміння викладача ефективно нагадувати про зміни напрямку або рухів.

При проведенні заняття викладач – інструктор стоїть, переважно, обличчям до залу та використовує дзеркальну техніку. Тільки постійне спостереження за групою дає можливість безпечно скеровувати заняття. Всі підказки повинні бути чіткими та своєчасними. Кожна підказка – попередня міра, яка дає людині можливість перейти від одного руху до іншого.

Підказки бувають двох видів: **вербальні та візуальні**.

**Вербальні** (або голосові) підказки необхідні для рахунку – прямого та зворотного, визначення напрямку, ритму, кількості повторів та назви кроків. Використовуючи вербальні підказки, викладач – інструктор повинен вміти вірно користуватись своїм голосом. Доцільно прийняти до відома наступні рекомендації:

- Підказки повинні бути лаконічними
- Звук музики повинен бути таким, щоб викладач – інструктор не перекрикував її
- Час від часу маленькими ковтками пийте воду для зволоження „голосового механізму”
- Не можна виконувати вербальні підказки в положенні, яке зашкоджує діафрагмальному диханню (при обертаннях) або зменшує голосовий тракт (при віджиманнях). При виконанні подібних вправ доцільно робити підказки перед їх початком
- Якщо Ви є щасливим власником спеціалізованого мікрофону – пам'ятайте, що говорити в нього треба звичайним голосом
- Уникайте частого покашлювання
- Не потрібно знижувати тембр голосу з метою більш голосного звучання, оскільки це неодмінно приведе до травми голосових зв'язок – хрипота, ослаблення голосових зв'язок та їх деформації
- Використовуйте зменшувально – пестливі суфікси
- Додавайте перед словами, що починаються на голосну, звук „х”. Це допоможе зробити видих та застереже від „голосової травми”

**Візуальні підказки.** Чим більше досвіду набуває викидач – тренер з аеробіки та його група, тим менше він використовує вербальні підказки, і більше – візуальні (зорові). Візуальні підказки допомагають при демонстрації елемента, показують напрямок руху (вправо, вліво, вперед, назад), вказують на кількість повторів та заміняють спеціальні команди (наприклад, „Дивись на мене”, „Виконуємо спочатку”, „Поворот” і т.д. Щоб не виникло непорозумінь, була розроблена спеціальна Мова Жестів або Q – жести для аеробіки. Рекомендується попередньо потренувати ці жести перед дзеркалом, щоб бути спроможним показувати, наприклад, власне чотири рахунки до переходу до нового руху. Також треба помалу привчати своїх студентів до таких знаків, щоб вони до них звикли і розуміли мову жестів.

ТАБЛИЦЯ Q – ЖЕСТІВ  
(найнеобхідніші)

№п/п	ОПИСАННЯ ЖЕСТУ	ЗНАЧЕННЯ ЖЕСТУ
1.	„Вилка”. Вказівний та середній пальці вказують на очі	„Дивіться на мене!”
2.	Піднята вгору пряма рука	„Зупинитись!”, „Тримати!”
3.	Долонь торкається маківки голови	„Все спочатку!”
4.	Вказівний палець виконує кола над головою	„Поворот”
5.	Права рука вказує направо	„Рухаємось вправо!”
6.	Ліва рука вказує вліво	„Рухаємось вліво!”
7.	Підняті над головою пальці рук	Рахунок (1 – 4)
8.	Руки підняті на рівні поясу, долонями вниз. Вертикальні рухи руками	„Марш!”, „Біг!”
9.	Вказівний палець вказує вперед	„Ідемо вперед!”
10.	Великий палець вказує назад (за плече)	„Ідемо назад!”

Звичайно, найкращим варіантом є вдале поєднання вербальних та візуальних підказок. Треба пам’ятати, що всі попередні підказки треба давати, коли група ще виконує попередній рух і необхідно це встигнути зробити за 4 рахунки.

Для чого потрібні підказки? Для того, щоб група швидко орієнтувалася в процесі уроку, спокійно та без простою переходила до нових рухів. Нами було проведено невелике дослідження: урок з аеробіки був розбитий на дві частини – в першій його половині ми широко використовували всі види підказок, а в другій частині не було жодної підказки. Після проведення заняття ми попросили, не пояснюючи суті експерименту студентам, виказати їх свої враження від 1 – ої та 2 – ої частин уроку по „шкалі задоволення” (див. розділ „Психологічний комфорт на заняттях”). В результаті ми отримали наступні дані:

Частина уроку	Оцінка по шкалі задоволення
1. З підказками	63% - „дуже сподобалось” 37% - „сподобалось”

2. Без підказок	21% - „не справило особливого враження” 72% - „не сподобалось” 7% - „дуже не сподобалось”
-----------------	---

В процесі приватної бесіди зі студентами було з'ясовано, що в 2 – й половині заняття вони відчували роздратованість, недостатність навантаження а, подекуди, і безпорадність: замість того, щоб плідно працювати, вони товклися на одному місці. Пояснити це просто. Для того щоб пристосуватися до нового руху, зрозуміти його, потрібен час або попередження (підказка). В разі відсутності останньої – людина починає зупинятись, придивляється, намагатись повторити новий рух. З'являється безліч помилок: невиправдана та категорично заборонена зупинка, падає ЧСС (і, як наслідок, виникає відчуття недостатнього навантаження), знижується емоційний фон і т.д. І весь ефект від уроку аеробіки зводиться на внівець. Більш грубої помилки важко собі уявити. Отож, шановні Колеги, вивчайте підказки та широко впроваджуйте їх в свої заняттях.

### **Контроль та самоконтроль в процесі занять аеробікою**

Крім того, щоб вірно підібрати навантаження та професійно подати клас, викладач – інструктор з аеробіки повинен вміти вчасно роздивитись виникнення дискомфорту на занятті та навчити своїх учнів елементарних правил самоконтролю.

Почервоніння та потовиділення – перший сигнал про отримане навантаження.

Задишка та червоно–білі плями на обличчі – другий, більш серйозний „дзвіночок”, до якого не можна доводити своїх „підлеглих”.

Різке збліднення та порушення координації рухів – це, без перебільшення, катастрофічні сигнали, який посиляє організм. В погоні за ідеальними формами, стиснувши волю в кулак та ігноруючи „перший, другий і, навіть, третій дзвіночки” – замість бажаного результату можна отримати прописку в кабінеті лікаря. І завдання викладача, як професіонала своєї справи, тільки почувши „звуки другого дзвіночка” – запропонувати своєму учню перейти на ходьбу.

Обов'язковим елементом Вашого заняття повинно стати вимірювання ЧСС: перед початком заняття, після розминки, в середині заняття, після серії стрибків та бігу, після відновлення, наприкінці заняття (після заминки). В ідеалі ЧСС перед початком заняття та після заминки повинні співпадати. Під час пікового навантаження (стрибки, біг) ЧСС не повинна перебільшувати 190-200 уд./хв., але нагадуємо, що такий пульс треба утримувати короткий час, до 1 – 1,5 хв.!!! ЧСС під час заняття коливатиметься в діапазоні 160 – 175 уд./хв. Найкраще вимірювати ЧСС на сонній артерії за 6 сек., а потім просити учнів помножити свій результат на 10.

Ваші учні повинні бути ознайомлені з ознаками втоми. І якщо вони відчують надмірну та незвичну сухість в роті, головокружіння, потемніння в очах, головний біль або пульсуючий біль у скронях – треба перейти на крок, а в разі продовження симптомів більше 1 хвилини негайно повідомити викладача. Студенти повинні усвідомлювати що не можна відвідувати заняття з аеробіки при поганому самопочутті, на голодний шлунок та при болісних місячних. Це – табу!

Американськими спеціалістами в області аеробіки було встановлено, що поки людина під час аеробного класу може промовляти фрази – навантаження є адекватним для неї. А якщо язик перестає слухатись свого власника – треба негайно „скидати оберт”! І тому в деяких аеробних класах інструктори використовують різні слогани, які група повинна вигукувати

разом під час заняття. Це дійство має потрійний ефект: крім спостереження за реакцією групи на обсяг навантаження, ми додатково тренуємо дихальну систему та піднімаємо емоційний фон заняття.

### Ще раз про педагогічну етику та делікатність

Ми, звичайно, всі проходились, навчаючись в інститутах, курс педагогіки та психології. Звичайно, уявляємо яким повинен бути педагог. Ми впевнені, що ми професійно викладаємо матеріал.

Але за цією всією мудрою наукою ми дуже часто не помічаємо, що можемо образити молоду особистість – свого учня. Для цього не треба багато. В юнацькому віці всі максималісти, і достатньо будь-якого незначного зауваження з боку викладача.

Треба зауважити, що викладачу з фізичного виховання (або тренеру – інструктору) образити свого учня значно легше, ніж представникам інших професій та спеціальностей, тому що немає нічого страшнішого, ніж обвинувачення або, навіть, натяк на фізичну неповноцінність людини! Хоча слово „образа” в даному випадку звучить дуже по-дитячому. Некоректна поведінка викладача може стати причиною виникнення або посилювання комплексів у молодій людини. Деякі „досвідчені” викладачі в літах вважають, що на правах „старшого товариша” можуть собі дозволити „по-дружньому” сказати при всій групі про зайві кілограми повненької дівчини або про невміння підтягуватись худенького хлопчика в окулярах. Страшна картинка із шкільного дитинства. Саме через подібні ситуації в багатьох дітей шкільного віку і виникає стійке негативне ставлення до фізичної культури. І це відчуття буде пронесено людиною через все своє життя та передаватиметься в родині від батька до сина.

Викладачу-інструктору з аеробіки ще складніше. Ми працюємо з дівчатками в період їх формування та закладання фундаменту нової для них ролі – ролі красивої, самовпевненої, спокусливої та розумної жінки. По тій причині треба бути дуже обережними із зауваженнями. Ніколи не конкретизуйте, хто виконує завдання з помилкою. Ніколи не називайте прізвища дівчинки яка погано працювала. В даному випадку треба сказати, приблизно, наступне: *„Ну, дівчатка, сьогодні ми попрацювали непогано! Але чомусь не на повну силу... Проте добре зробили сртейчінгові вправи. Наступного разу нам треба буде додати „обертів” і попрацювати на 101%! А так молодці, до скорої зустрічі!”*

Ви з одного боку вказали на помилку, а з другого боку – ви внесли позитив.

Трапляються випадки, коли для того, щоб виправити недоліки у роботі учня, необхідно порозмовляти з ним особисто. Для цього залиште його на 2 хвилини після заняття. Ні в якому разі не будуйте свої фрази по типу обвинувачення: „ Ти не вмієш...”, „ти не можеш...” , „ти не бажаєш...” . Ми Вам пропонуємо шаблон найкращого варіанту : *„Олю, я за тобою сьогодні поспостерігала і повинна сказати, що ти молодець! Але для ще більшого ефекту від занять нам с тобою треба звернути увагу на ..... (або попрацювати над.....).”* І додати ще одну невелику похвалу.

Звичайно, що все вищенаведене стосується ситуацій, коли сам студент веде себе коректно та виховано. Відверто неетичній поведінці не місце в спортивному залі. А при повному взаєморозумінні та доброзичливій атмосфері на занятті і тренувальний ефект покращується в декілька разів.

### Програма успіху

Але „найвищим пілотажем” для фахівця в галузі фізичного виховання та спорту є виникнення відчуття любові до фізичної культури та правдива потреба у фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя. І коли Ваші учні вийшли на найвищий рівень свідомості, запропонуйте їм „Програму успіху” (від Н. Буйнової). Вона має вигляд таблиці та заповнюється олівцем, щоб було легше перейти до розробки нових цілей.

Приводимо приблизний шаблон та фрагмент такої програми:

<b>Головна мета</b>	<b>Основні задачі</b>	<b>Конкретні дії</b>	<b>Виконання</b>
<i>Схуднення</i>	<i>1.)Провести три тренування за тиждень</i>	<i>1) 45 хв. занять в тренажерному залі (понеділок)</i>	<i>виконано</i>
		<i>2) степ-аеробіка (четвер)</i>	<i>виконано</i>
		<i>3) танц.аеробіка (субота)</i>	<i>виконано</i>

Ваш учень повинен регулярно продивлятися свої нотатки, відмічати виконані завдання і тримати Вас в курсі справи. А Ви не скупіться на щирі похвали за цілеспрямованість та наполегливість Вашого підлеглого. Подібні програми мають вигляд щоденника та дисциплінують.

## РОЗДІЛ 3

### Методичні рекомендації з танцювальної аеробіки для студенток 1-2 курсів ВНЗ

Наше сьогодні характеризується переважно малорухомим способом життя та високими психо-емоційними навантаженнями. Оволодіння сучасними знаннями, самостійні заняття, а, подекуди, і поєднання навчання з працею майже не залишають в розпорядку дня студентів місця для активної рухової діяльності. І тому підхід до занять фізичною культурою у ВНЗ має бути особливим як з боку викладачів, так і з боку студентів.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми „сучасних гіпернавантажень” на організм студентської молоді. Це масовий, доступний, не потребує великих грошових вкладів вид спорту, що позитивно впливає на роботу м’язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку студенток. Під час аеробного класу тренується пам’ять, а вірно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. Велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожне заняття неповторним і новим, що, в свою чергу, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою. А деякі з видів аеробіки (наприклад, тай-бо) дозволяють не тільки позбутися накопиченої агресії та негативних емоцій, а і залучити до занять хлопців. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи – граціозними, а психіку – стійкою.

Дані методичні вказівки для студенток 1-2 курсів. Матеріал викладений у формі теоретичних, методичних та практичних занять окремо для кожного курсу та відрізняється від 60-ти хвилинного заняття в клубі або групі по зацікавленості (про це ми говорили в попередніх

главах), оскільки програмою ВНЗ передбачено заняття тривалістю 1,5 (астрономічних) або 2 (академічних) години.

### **Розрахунок годин навчальної програми з танцювальної аеробіки**

Для проходження курсу з танцювальної аеробіки навчальним графіком передбачені години, що розподіляються наступним чином:

<b>1 семестр</b>	<b>32 години, з них:</b>
теоретичні заняття	2 години,
методичні заняття	2 години,
практичні заняття	26 годин,
заліки	2 години
<b>2 семестр</b>	<b>32 години, з них:</b>
методичні заняття	2 години,
практичні заняття	28 годин,
заліки	2 години
<b>3 семестр</b>	<b>32 години, з них:</b>
методичні заняття	2 години,
практичні заняття	28 годин,
заліки	2 години
<b>4 семестр</b>	<b>32 години, з них:</b>
методичні заняття	2 години,
практичні заняття	26 годин,
кваліфікаційні змагання	
та практика суддівства	2 години,
заліки	2 години

### **ПРОГРАМА**

Стройові і порядкові вправи. Прикладні вправи. Різновиди бігу та ходьби під музичний супровід. Загально розвиваючі вправи в русі ( розминка ), на місті, в парах, в групах під спеціально підібраний музичний супровід. Включення в аеробні класи спеціальних вправ, що сприятимуть розвитку сили, спритності, гнучкості та спеціальної витривалості. Виконання аеробного класу в „ ролях” для розвитку артистизму.

### **ТЕХНІКА**

Техніка виконання кроків та їх комбінацій ( бейзік- степ, V-степ, степ-тач, грейп-вайн, ланч та ін.). Техніка виконання різновидів стрибків та стрибків у поєднанні з махами ногами. Хореографія (повороти, нахили, хвилі тулубом). Хореографія рук. Вивчення елементів танців – латиноамериканських, українського, фламенко та хіп-хопу. Вивчення техніки обов'язкових елементів танцювальної аеробіки (перебудови, хвилі тулубом, махи, шпагати та ін.). Вивчення



чотирьох аеробних класів – латина, „українській драйв”, іспанській та фанк ( відповідно з 1 по 4 семестр).

### Розподіл навчального матеріалу за роками навчання та розділами навчальної роботи

№ п/п	Т е м а	1 курс(год.)	2 курс(год.)
<b>Теоретичні заняття</b>			
1.	Аеробіка, як оздоровче масове явище	2	
2.	Контроль та самоконтроль в процесі занять аеробікою	<i>ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ</i>	
3.	Сучасні напрямки аеробіки та розвиток фітнес-індустрії	<i>ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ</i>	
4.	Перегляд навчального фільму	<i>ПІД ЧАС МЕТОД. ЗАНЯТТЯ</i>	
		<hr/>	
		Всього: 2	
<b>Методичні заняття</b>			
1.	Методика складання та проведення аеробної розминки	2	
2.	Методика складання аеробного класу	2	
3.	Організація проведення та суддівство змагань з танцювальної аеробіки		4
		<hr/>	
		Всього 4	4
<b>Практичні заняття</b>			
1.	Загальна фізична підготовка	10	10
2.	Спеціальна фізична підготовка	8	8
3.	Хореографія (загальна)	6	6
4.	Техніка кроків	6	6
5.	Хореографія рук	4	6
6.	Вивчення та вдосконалення аеробного класу (вправи)	20	20
		<hr/>	
		Всього 54	54
Залікові заняття		4	4
Змагання та практика суддівства			2

Всього:

64 год

64 год

**Робочий план**  
**I курс**  
**I семестр**

№ п/п заняття	Завдання	Зміст підготовчої та основної частин заняття	Дозування	Методичні вказівки
<b>1</b>	1. Комплектування груп 2. Ознайомити студентів із завданнями спеціалізації з танцювальної аеробіки 3. Стисле ознайомлення з побудовою заняття аеробікою та вимогами щодо цих занять (лекція 1)			
<b>2-3</b>	1. Виявити рівень фізичної підготовленості студенток при вступі до ВНЗ.	Прийом контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки: -100 м -2000 м - стрибок д/м - підйом тулуб - вис на зігнутих руках		
<b>4-6</b>	1. Сприяти розвитку координації та гнучкості (активної та пасивної) 2. Вивчення базових кроків аеробіки	1.Розминка в русі та на місці 2.Навчання базовим крокам аеробіки (малої ударності та інтенсивності) 3.Виконання вправ на розвиток пасивної гнучкості: - нахили тулуба - імітація шпагатів	30 хв 45 хв 15 хв	-Без музичного супроводу і з музикою слідкувати за вірністю постави та постановкою ступні. Додавати рухи руками -Фіксувати кінцеве положення тулуба, позбуватись похитувань.
<b>7</b>	1.Вдосконалення базових кроків аеробіки 2. Вивчення основних кроків танців „ча-ча-ча” та „самби”. Повороти. 3. Сприяння розвитку активної гнучкості.	1. Розминка в русі та на місці 2.Виконання базових кроків аеробіки у поєднанні з рухами рук 3.Хореографія. Поняття про позиції ніг, рук. 4. Вивчення основних кроків танців „ча-ча-ча” та „самби” та поворотів. 5.Комплекс вправ, спрямованих на	30 хв 10 хв 15 хв 20 хв 15 хв	Мах ЧСС 160 уд/хв Використання музичного супроводу  Біля станку або шведської стіни  В парах. Самостійно та

		розвиток гнучкості. Філінг-денс.		біля станку.
--	--	-------------------------------------	--	--------------

<b>8</b>	1.Ознайомлення з класичною хореографією рук. 2.Вивчення та вдосконалення кроків танців „ча-ча-ча” та „самби”. Ознайомлення із танцювальними зв’язками. 3.Сприяння розвитку гнучкості та сили нижніх кінцівок.	1.Розминка в русі та місці 2.Пор де бра. Засвоєння позицій рук 3.Хореографія латино аеробіки 4.Комплекс вправ на розвиток гнучкості 5.Вправи на розвиток сили м’язів ніг: -стрибки через гімнастичну лаву -стрибки на/з гімнастичну (-ої) лаву (-и) - пружні присідання з гантелями (по 500 гр.)	30 хв 15 хв 15 хв 15 хв 15 хв	На шведській стінці Фіксувати кінцеве положення 5 серії по 6(10) стрибків 4 серії по 20 (25) стрибків 2 серії по 2о присідань
<b>9-10</b>	1.Вивчення аеробного класу „Латина” 2.Сприяння розвитку спеціальної витривалості, гнучкості та сили рук	1.Розминка зі скакалкою ( Ае-горе) 2.Вивчення класу „Латина” (1-32 рахунки) 3.Комплекс вправна розвиток гнучкості в парах 4.Комплекс віджимань від підлоги та лави	25 хв 45 хв 10 хв 10 хв	В разі виникнення труднощів - імітувати стрибки без скакалки  При виконанні вправ спина повинна бути прямою Серії по 10-8-6 повторів ( від лави) 6-4-2 (від підлоги)
<b>11</b>	1.Вивчення та вдосконалення аеробного класу „Латина” 2.Сприяння розвитку координації рухів та гнучкості	1.Розминка в русі „через центр” 2.Виконання зв’язки „з листа” 3.Вивчення класу „Латина” (33-64 рахунки) 4.Стрейчінг.Виконання пів шпагатів, імітація шпагатів	25 хв 10 хв 40 хв 15 хв	Звертати уваги на стрибки. Зв’язки повторюються за викладачем Виділити час на самостійну роботу Виконувати в парах, допомагаючи одна одній.
<b>12</b>	1.Вдосконалення класу „Латина” 2.Сприяння розвитку сили м’язів тулуба та нижніх кінцівок 3.Відбір студенток до збірних команд інститутів з танцювальної аеробіки (1 етап) 4.Домашнє завдання (хореографічний етюд на одну із запропонованих тем: „Вогонь”, „Море”, „Тихий ранок”, „Viva, Latina!” по 20-30 сек. під самостійно підібраний музичний супровід.* (2 етап відбору)	1.Розминка зі скакалкою (Ае-горе) 2.Детальне повторення класу „Латина” 3.Виконання вправ на розвиток сили м’язів тулуба та ніг - підйом ніг (тулуба) із положення сидячи на підлозі (на лаві); -стрибки через/на гімнастичну лаву; - пружні присідання з	20 хв 30 хв 15 хв	Самостійна робота. Детальне пояснення викладачем незрозумілих фрагментів 3 серії по 12-10-8  4 серії по 25 стриб. 3 серії по 25 стриб.

	* в разі відмови або виникнення труднощів при виконанні домашнього завдання студентками, викладач повинен проявити такт і зацікавити їх, запропонувати вигадати етюд по декілька чоловік та допомогти їм.	обтяженням; 4.Відбір студенток до команд інститутів з танцювальної аеробіки	25 хв	Гантелі по 500 гр. На підставі виконання класу „Латина”
--	---	--	-------	--

13	1.Сприяння розвитку гнучкості, сили та координації рухів засобом класичної хореографії	1.Розминка в русі „через центр” та на місці.	25 хв	Особливу увагу звертати на виконання стрибків, утримання ніг прямими при махах Біля станку або шведської стіни, змінюючи позиції ніг та рук. Слідкувати за поставою та напруженням м’язів ніг
	2. Вдосконалення аеробного класу „Латина”	2.Хореографія: -пліє (демі- і гранд-) -батман (тандю, жете)	25 хв	
	3.Формування збірних команд інститутів з танцювальної аеробіки для участі в першості університету	-пор де бра 3.Вдосконалення класу „Латина”	10 хв	
		4.Перевірка домашнього завдання. Обговорення.	30 хв	
14	Методичне заняття: „Методика складання та проведення аеробної розминки.”	1.Розминка в русі та місці	30 хв	Див. заняття №12 Див. заняття № 11
	1.Засвоїти основні принципи побудови аеробної розминки	2.Ознайомлення з основними принципами побудови та проведення аеробної розминки	40 хв	
	2.Оволодіти навичками проведення аеробної розминки	3.комплекс вправ на розвиток сили м’язів ніг	10 хв	
	4.Сприяння розвитку сили м’язів ніг та гнучкості	4.Стрейчінг	10 хв	
15	5.Домашнє завдання: скласти комплекс аеробної розминки			
	1.Складання залікового нормативу – клас „Латина”	1.Розминка в русі і на місці	25 хв	Проводять студенти Див. заняття №13 З попереднім повтором та детальним розбором помилок
	2. Перевірка вмінь щодо проведення аеробної розминки	2.Класична хореографія	20 хв	
3.Сприяння розвитку сили м’язів ніг, координації рухів та гнучкості засобом класичної хореографії	3.Складання на оцінку аеробного класу „Латина”	45 хв		
16	<b>З а л і к</b>			

**! Це може бути цікаво Вашим учням:** Хоча поняття „фітнесу”, як здорового способу життя з’явилося доволі недавно, само це явище існує тисячі років. Першими прибічниками фітнесу були стародавні греки. А, вірніше, представниці прекрасної статі цієї країни. Мова зараз не про Олімпійські ігри – їх учасниками та глядачами могли бути лише чоловіки.

Задовго до проведення перших Олімпійських ігор в Стародавній Греції існували Ігри Гери – змагання з бігу серед жінок. Ці Ігри проводились один раз на чотири роки біля гори Олімп, де, як відомо, жили Боги. І, насправді, це було – божественне видовище!..

**! Це може бути цікаво Вашим учням:** В сучасному світі сила вважається прерогативою чоловіків. Але, треба відмітити, що жінкам сьогодні потребується не менше сили та витримки! В стародавній Спарті, мешканці котрої були відомі своїм суворим способом життя, існував закон,

який зобов'язував жінок бути в добрій фізичній формі та регулярно займатися спортом. Проте спартанські жінки мали набагато більше прав та незалежності, ніж мешканки, приміром, Афін. Ще б пак! Спробуй образити сильну та впевнену в собі жінку!..

## І курс

### 2 семестр

№п/п заняття	Завдання	Зміст підготовчої та основної частин заняття	Дозування	Методичні вказівки
1-2	1. Ознайомлення с хореографією українського танцю 2. Сприяння розвитку відчуття ритму 3. Сприяння розвитку гнучкості.	1. Розминка в русі і на місці 2. Вивчення елементів хореографії українського танцю: положення рук – „зігнуті на поясі”, „руки зігнуті до плечей, лікті розведені в сторони”. Степ – тач з поворотом голови. 3. „Ритмо-тренування” - повторення ритмічного малюнку за музичним супроводом, викладачем та один за одним.  4. Комплекс вправ на розвиток гнучкості – активної та пасивної.	30 хв  30 хв  10-15 хв  15-20 хв	По „колу”, „через середину”. Використовувати українську танцювальну музику.  Ритмічний нарис повторюється плесканням в долоні Пояснити про поняття „сильна доля”, Робота в парах. Виконання фрагменту аеробної вправи у „рваному темпі” – з прискореннями та паузами. Виконується в парах. Нахили та колові оберти тулубом в положенні сидячи ноги нарізно. Імітація продольних та поперечних шпагатів. Без ривкових рухів.
3-4	1. Ознайомлення з хореографією українського танцю. 2. Сприяння розвитку гнучкості та сили засобом класичної хореографії 3. Вивчення вправи аеробного класу з елементами українського танцю (далі „Українській драйв) 1-32 рахунки	1. Розминка в русі та на місці 2. Класична хореографія біля станку <i>батман (-тандю, -жете)</i> <i>пліс (-демі, -гранд)</i> <i>пор де бра</i> 3. Вивчити 1-32 рахунки комплексу „Українській драйв”	30 хв  20 хв	Див. заняття № 1-2 Крім того в розминці вивчити нові елементи українського танцю („доріжка”, „підскоки з поворотами”, „голубець” та ін.

<b>5-6</b>	<p>1. Сприяння розвитку витривалості, гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення комплексу „Українській драйв” 1-32 рахунки</p> <p>3. Вивчення комплексу „Українській драйв” 33-64 рахунки</p>	<p>1. Розминка зі скакалкою „Ае- роуп”</p> <p>2. Повторення 1-32 рахунків комплексу „Українській драйв”</p> <p>3. Вивчення 33-64 рахунків комплексу „Українській драйв”</p> <p>4. Стрейчінг (з елементами йоги)</p>	<p>25 хв</p> <p>20 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>В разі втоми допустиме виконання вправ без скакалки (імітація).</p> <p>Слідкувати за диханням.</p> <p>При вдосконаленні та вивченні аеробного класу студенти виконують вправу під рахунок, під музику та працюють самостійно.</p> <p>При виконанні вправ стрейчінгу особливу увагу звертати на безперервність дихання та вірність утриманої пози</p>
<b>7-8</b>	<p>1. Вдосконалення базових кроків аеробіки</p> <p>2. Подальше вивчення та вдосконалення комплексу „Українській драйв” 1- 64 рахунки</p> <p>3. Сприяння розвитку сили засобом колового тренування</p>	<p>1.Розминка в русі та на місці</p> <p>2. Повторення 1-64 рахунків комплексу „Українській драйв”</p> <p>3. Вивчення 65- 80 рахунків комплексу</p> <p>4. „Колове тренування”</p>	<p>30 хв</p> <p>15 хв</p> <p>20 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>При певній підготовці групи запропонувати студентам самим провести розминку.</p> <p>При коловому тренуванні бажано застосувати не більше 4-5 станцій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- піднімання та опускання тулуба з положення лежачи з медицинболом ( в парах);</li> <li>- піднімання ніг, зігнутих в колінному суглобі із вису на шведській стіні;</li> <li>-віжимання від гімнастичної лави;</li> <li>- стрибки на скакалці</li> <li>-1 хвилина</li> <li>- кидки медицин – болу в парах ( із-за голови, знизу )</li> </ul>
<b>9</b>	<p><u>Методичне заняття</u> : „Методика складання аеробного класу”.</p>	<p>Ознайомити студенток з принципами складання аеробного класу: частини заняття, визначення навантаження.</p>	<p>90 хв</p>	<p>Заняття повинну включати в себе дві частини: теоретичну та практичну.</p> <p>Практика передбачає складання будь-якої частини аеробного класу</p>

<p><b>10-11</b></p>	<p>1.Сприяння розвитку витривалості, сили та гнучкості 2.Вдосконалення аеробного класу „Українській драйв”</p>	<p>1.Розминка зі скалкою 2. Повторення аеробного класу „Українській драйв” 3. Виконання комплексу вправ на розвиток сили та гнучкості</p>	<p>25 хв 35 хв 30 хв</p>	<p>Не можна переходити на роботу без скалки Вправа виконується по частинах та в цілому. З музичним супроводом та без нього. Виконання вправ за допомогою гімнастичної лави: - піднімання та опускання тулуба; - стрибки через лаву; - утримання „кута”, сидячи на лаві; - віджимання від лави; - стрейчінг (імітація шпагатів, вправи біля шведської стіни)</p>
<p><b>12</b></p>	<p>1.Складання залікового нормативу – клас „Українській драйв” 2. Перевірка вмінь щодо проведення аеробної розминки 3.Сприяння розвитку сили м’язів ніг, координації рухів та гнучкості засобом класичної хореографії</p>	<p>1.Розминка в русі і на місці 2.Класична хореографія 3.Складання на оцінку аеробного класу „Українській драйв”</p>	<p>25 хв 20 хв 45 хв</p>	<p>Проводять студенти  Див. заняття №13 (семестр 1) З попереднім повтором та детальним розбором помилок</p>
<p><b>13</b></p>	<p>1 Сприяння розвитку швидкості та витривалості 2 Вивчення техніки стрибків у довжину з місця</p>	<p>1.Розминка в русі та на місці 2. Спеціальні вправи з легкої атлетики 3.Вивчення техніки стрибків у довжину з місця 4. Оздоровчій біг</p>	<p>30 хв 15 хв 15 хв  30 хв</p>	<p>Різновиди ходьби, бігу та стрибків зі зміною швидкості, темпу та напрямку руху. Про бігання відріз - ків по 10 та 15 метрів з поступовим збільшенням швидкості, акцентуючи увагу на швидкому старті та ін. Виконання серії „багатоскоків” Оздоровчій біг виконується в повільному темпі: 10 хв бігу – 5 хв ходьби – 10 хв бігу - 5 хв ходьби.</p>

14-15	Складання Державних тестів з фізичного виховання	1. Розминка в русі та на місці 2. Складання контрольних нормативів з фізичного виховання: - 100 м; - стрибок д/м; - 2000 м; - човниковий біг 4*9м - вис на зігнутих руках; - піднімання та опускання тулуба з положення сидячи за 1хв; - нахили з положення сидячи (гнучкість); - плавання.	15 хв  75 хв	Дотримуватись правил прийому контрольних нормативів
16	<b>З а л і к</b>			

**! Це може бути Вам цікаво:**

Для багатьох представників учнівської молоді, на превеликий жаль уроки фізичної культури лишають не тільки неприємні спогади, а і стають причиною підсвідомої відмови відбудь-яких видів фізичних занять. Якщо врахувати наскільки застаріли такі уроки, це не дивно. Вирішуйте самі: всі шкільні предмети та підручники лише за останні 10 років встигли змінитися, а фізична культура в новому тисячоріччі лишається такою, якою була в 50 роках минулого сторіччя.

Уроки фізичної культури розроблялися на основі Сокольської гімнастики, яка була створена ще раніше – на межі XIX-XX сторіч , коли після тривалого забуття почався новий сплеск популярності фітнесу. В той час з'являються найрізноманітніші гімнастичні системи: німецька, шведська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична гімнастика Сандова.

Але з тієї пори минуло багато часу... Нові люди, нові технології, наукові видання не встигають за науковими відкриттями. І тільки „безсмертна” фізична культура на здається... Відсутність творчого підходу та креативного мислення викладачів з фізичного виховання приводить до такої небажаної „стабільності”. Заняття подібні одне на друге із року в рік. В кращому випадку – студенти ввічливо сумують на таких уроках, в гіршому – ігнорують їх.

Для того, щоб Ваші заняття приносили студентам позитивні емоції – спробуйте скористуватись „ПРАВИЛОМ ТРЬОХ „**З**”. Пам'ятайте, що на кожному занятті Ваші студенти (учні) повинні отримати порцію:

- **З**ацікавленості
- **З**адоволення
- **З**доров'я



**II курс  
I семестр**

№п/п заняття	Завдання	Зміст підготовчої та основної частин заняття	Дозування	Методичні вказівки
<b>1-2</b>	<p>1. Сприяння розвитку координації рухів 2. Вивчення техніки високого старту 3. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця</p>	<p>1. Розминка в русі на місці 2. Спеціальні вправи з легкої атлетики 3. Вивчення техніки високого старту 4. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця 5. Естафети з використанням легкоатлетичних вправ (стрибків, прискорень, човникового бігу тощо)</p>	<p>25 хв 15 хв 15 хв 15 хв 20 хв</p>	<p>Різновиди ходьби, бігу та стрибків зі зміною швидкості, темпу та напрямку руху. Про бігання відрізків по 10 та 15 метрів з поступовим збільшенням швидкості, зі зміною швидкості з високого старту</p>
<b>3-4</b>	<p>1 Сприяння розвитку швидкості та витривалості 2 Вивчення техніки стрибків у довжину з місця</p>	<p>1. Розминка в русі та на місці 2. Спеціальні вправи з легкої атлетики 3. Вивчення техніки стрибків у довжину з місця 4. Оздоровчий біг</p>	<p>30 хв 15 хв 15 хв 30 хв</p>	<p>Різновиди ходьби, бігу та стрибків зі зміною швидкості, темпу та напрямку руху. Про бігання відрізків по 10 та 15 метрів з поступовим збільшенням швидкості, акцентуючи увагу на швидкому старті та ін. Виконання серії „багатоскоків” Оздоровчий біг виконується в повільному темпі: 10 хв бігу – 5 хв ходьби – 10 хв бігу - 5 хв ходьби.</p>
<b>5</b>	<p>1. Перевірка фізичної якості – витривалість 2. Сприяння розвитку сили, спритності, гнучкості</p>	<p>1. Розминка в русі та на місці 2. Складання контрольного нормативу 2000 м 3. Рухливі ігри, естафети</p>	<p>20 хв 20 хв 50 хв</p>	<p>3 використанням скакалок, м'ячів</p>

<b>6-7</b>	<p>1.Вдосконалення базових кроків аеробіки  2. Хореографія іспанського танцю  Вивчення основних положень рук в іспанському танці. Повороти.  3. Сприяння розвитку активної гнучкості.</p>	<p>1. Розминка в русі та на місці  2.Виконання базових кроків аеробіки у поєднанні з рухами рук  3.Хореографія.  Поняття про позиції ніг, рук в іспанському танці  5.Комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.  Філінг-денс.</p>	30 хв	<p>Мах ЧСС 160 уд/хв  Використання музичного супроводу</p> <p>Біля станку або шведської стіни</p> <p>В парах.  Самостійно та біля станку.</p>
			10 хв	
			15 хв	
			20 хв	
<b>8-9</b>	<p>1.Вивчення аеробного класу „Фламенко”  2.Сприяння розвитку спеціальної витривалості, гнучкості та сили рук</p>	<p>1.Розминка зі скакалкою ( Ae-gore)  2.Вивчення класу „Фламенко” (1-32 рахунки)  3.Комплекс вправ на розвиток гнучкості в парах  4.Комплекс вправ, що сприяють розвитку сили</p>	25 хв	<p>В разі виникнення труднощів - імітувати стрибки без скакалки</p> <p>При виконанні вправ спина повинна бути прямою  Серії по 10-8-6 повторів ( від лави)  7-5-3 (від підлоги)  Пояснити студентом поняття „тримати спину” .  запропонувати комплекс вправ на розвиток сили м’язів спини</p>
			45 хв	
			10 хв	
			10 хв	
<b>10</b>	<p>1.Вивчення та вдосконалення аеробного класу „Фламенко”  2.Сприяння розвитку координації рухів та гнучкості</p>	<p>1.Розминка в русі „через центр”  2.Виконання зв’язки „3 листа”  3.Вивчення класу „Фламенко” (33-64 рахунки)  4.Стрейчінг.Виконання пів шпагатів, імітація шпагатів</p>	25 хв	<p>Звертати уваги на стрибки.  Зв’язки повторюються за викладачем  Виділити час на самостійну роботу  Виконувати в парах, допомагаючи одна одній.</p>
			10 хв	
			40 хв	
			15 хв	

11	<p>1.Вдосконалення у студентів навички щодо проведення аеробної розминки</p> <p>2.Сприяння розвитку сили та гнучкості засобом класичної хореографії</p> <p>3.Вдосконалення та подальше вивчення аеробного класу „Фламенко”</p> <p>4.Складання контрольних нормативів</p>	<p>1. Розминка в русі та місці</p> <p>2. Хореографія.</p> <p>3.Вдосконалення аеробного класу „Фламенко” (1-64)</p> <p>4. Вивчення 65-96 рахунків аеробного класу „Фламенко”</p> <p>5. Складання контр. нормативів (піднімання та опускання тулуба із положення лежачи за 1хв.), нахили тулуба</p>	<p>20 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>20 хв</p> <p>25 хв</p>	<p>Проводять студенти.</p> <p>Обов’язкове обговорення наприкінці заняття.</p> <p>Особливу увагу приділити <i>Por de bra</i></p> <p>Виділити час на самостійну роботу</p> <p>При вдосконаленні та вивченні аеробного класу</p>
12-13	<p>1.Сприяння розвитку витривалості, сили та гнучкості</p> <p>2.Вивчення та вдосконалення аеробного класу „Фламенко”</p> <p>3.Складання контрольних нормативів</p>	<p>1.Розминка зі скакалкою</p> <p>2. Повторення аеробного класу „Фламенко”</p> <p>3. Вивчення аеробного класу „Фламенко” (97-128 рахунки)</p> <p>4. Виконання комплексу вправ на розвиток сили та гнучкості</p> <p>5 Складання контрольних нормативів (вис на зігнутих руках, стрибок в довжину з місця)</p>	<p>25 хв</p> <p>25 хв</p> <p>25 хв</p> <p>15 хв</p>	<p>Не можна переходити на роботу без скакалки</p> <p>Вправа виконується по частинах та в цілому. З музичним супроводом та без нього.</p> <p>Виконання вправ за допомогою гімнастичної лави:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- піднімання та опускання тулуба;</li> <li>- стрибки через лаву;</li> <li>- утримання „кута”, сидячи на лаві;</li> <li>- віджимання від лави;</li> <li>- стрейчінг (імітація шпагатів, вправи біля шведської стіни)</li> </ul>
14	<p><u>Методичне заняття:</u> „Організація проведення та суддівство змагань з танцювальної аеробіки</p>		90 хв	<p>Методичне заняття складається з двох частин:</p> <p>теоретичної та практичної. На теорії студенти оволодівають знаннями щодо організації та проведення змагань. В практичній частині – вчать оцінювати виступ згідно правил</p>

15	1.Складання залікового нормативу – клас „Фламенко” 2. Перевірка вмінь щодо проведення аеробної розминки 3.Сприяння розвитку сили м’язів ніг, координації рухів та гнучкості засобом класичної хореографії	1.Розминка в русі і на місці 2.Класична хореографія 3.Складання на оцінку аеробного класу „Фламенко”	25 хв  20 хв 45 хв	Проводять студенти  З попереднім повтором та детальним розбором помилок
16	<b>З а л і к</b>			

**! Це може бути цікаво Вам і Вашим студентам**

Аеробний клас „Фламенко” для занять зі студентами ми обрали не випадково. У всьому світі цей напрямок аеробіки зараз переживає надзвичайну популярність. Пояснити це доволі просто.

Сам по собі танець „Фламенко” не стільки рух, скільки *самовираз*! І тому він підходить всім дівчатам та жінкам. Тут не важлива комплекція людини або рівень її фізичної підготовленості. Головне завдання „Фламенко” – розкріпостити людину внутрішньо, позбавити її скутості та невпевненості в собі. Звичайно, це дуже складний процес. І викладачу доведеться докласти багато зусиль, щоб зламати психологічний бар’єр і навчити своїх студентів отримувати насолоду від руху, від танцю.

Відомо, що думки людини тісно пов’язані із її тілом та рухами. Пригнічена людина – затиснута. Вона опускає голову та плечі.

Проте такий зв’язок може бути і зворотнім. Якщо в будь-якому психологічному стані примусити себе випрямити спину, гордо підняти підборіддя та розвернути плечі – Ви обов’язково відразу відчуєте внутрішню силу та впевненість в собі. Властиво, цей момент і покладений в основі аеробного класу „Фламенко”. Історично склалося так, що характерною рисою іспанських жінок є бурхливий темперамент та гордість. Отож, входимо „в образ” іспанських красунь та подорожуємо до Іспанії за допомогою аеробіки!

Крім позитивного психологічного впливу на людині, аеробіка на основі іспанських танців має надзвичайно важливу дію на організм людини, особливо на опорно – руховий апарат (зокрема, на формування вірної постави) та дихальну систему (наприклад: повільні рухи руками вгору супроводжує повільний глибокий вдих, руки вниз - видих).

Клас „Фламенко” потребує спеціального підбору музики. Ми радимо викладачам – інструкторам для роботи композиції Дідюля з аудіо альбому „Фламенко”. В ньому логічно взаємопов’язані колорит іспанської музики та високий темп її виконання, необхідний для аеробного заняття.

І остання порада Вам шановні колеги. Не намагайтесь зробити хореографію свого класу складною. Робіть ставку на зацікавлення та оздоровлення студентів! І ми сподіваємось, що Ви почуєте слова подяки, які підштовхнуть Вас на пошуки нових ідей!

2 семестр

№п/п заняття	Завдання	Зміст підготовчої та основної частин заняття	Дозування	Методичні вказівки
1- 3	1. Ознайомлення із хореографією фанк-аеробіки 2. Сприяння розвитку сили 3. Сприяння розвитку відчуття ритму 4. Вивчення аеробного класу „Фанк”	1. Розминка в русі і на місці 2. Ознайомлення із хореографією фанку та його стилями (хіп – хоп, стріт-денс, брейк, електро, латино) 3. Вивчення аеробного класу „Фанк” (хіп-хоп, стріт-денс) 4. Виконання комплексу вправ на розвиток м’язів ніг -стрибки через гімнастичну лаву -стрибки на/з гімнастичну (-ої) лаву (-и) - пружні присідання з гантелями (по 500 гр.)	25 хв  25 хв  20 хв  20 хв	В стилі „Фанк”  Кожний стиль повинен бути продемонстрований викладачем. Пояснити поняття „рваний темп”.  5 серії по 6(10) стрибків  4 серії по 20 (25) стрибків  2 серії по 20 присідань
4-6	1. Вдосконалення хореографії фанк-аеробіки 2. Сприяння розвитку сили та гнучкості 3. Сприяння розвитку відчуття ритму 4. Вивчення та вдосконалення аеробного класу „Фанк”	1. Розминка в русі і на місці 2. Вдосконалення хореографії фанку та його стилів (хіп – хоп, стріт-денс, брейк, електро, латино) 3. Вдосконалення аеробного класу „Фанк” (хіп – хоп, стріт-денс) 4. Вивчення аеробного класу „Фанк” (брейк, електро) 5. Виконання комплексу вправ на розвиток м’язів ніг -стрибки через гімнастичну лаву -стрибки на/з гімнастичну (-ої) лаву (-и) - пружні присідання з гантелями (по 500 гр.) 6. Стрейчінг	20 хв  15 хв  20 хв  25 хв  10 хв	В стилі „Фанк”  Кожний стиль повинен бути продемонстрований викладачем  5 серії по 10 стрибків  4 серії по 25 стрибків  3 серії по 20 присідань

7-8	1.Вдосконалення хореографії фанк-аеробіки 2.Вивчення та вдосконалення аеробного класу „Фанк” 3.Сприяння розвитку координації рухів 4.Виховання здатності до самостійної роботи	1.Розминка в русі та на місці 2.Вивчення аеробного класу „Фанк” (стиль „латино”). 3.Вдосконалення аеробного класу „Фанк” 4.Рухливі ігри, що сприяють розвитку координації рухів	20 хв	В стилі „фанк”. Проводять студенти. Обов’язків розбір наприкінці заняття. Розділити студентів на команди та запропонувати їм самостійне вдосконалення аеробного класу
9	Методичне заняття: Організація проведення та суддівство змагань з танцювальної аеробіки		90 хв	Методичне заняття складається з двох частин: теоретичної та практичної. На теорії студенти оволодівають знаннями щодо організації та проведення змагань. В практичній частині – вчать оцінювати виступ згідно правил суддівства
10	1.Вдосконалення аеробного класу „фанк”. 2.Сприяння координації рухів та гнучкості.	1.Розминка в русі та на місці 2.Вдосконалення аеробного класу „Фанк” 3.Рухливі ігри 4.Стрейчінг	20 хв 40 хв 15 хв 15 хв	В стилі „фанк”. Проводять студенти. Обов’язків розбір наприкінці заняття Вправа виконується по частинах та в цілому. З музичним супроводом та без нього. Детально розбирати помилки.
11	<b>Змагання з фанк-аеробіки</b> (складання спеціального нормативу – аеробний клас „Фанк”		90 хв	Залучати студентів до організації та проведення змагань
12	1 Сприяння розвитку швидкості та витривалості 2 Вивчення техніки стрибків у довжину з місця	1.Розминка в русі та на місці 2. Спеціальні вправи з легкої атлетики 3.Вивчення техніки стрибків у довжину з місця 4. Оздоровчий біг	30 хв 15 хв 15 хв 30 хв	Різновиди ходьби, бігу та стрибків зі зміною швидкості, темпу та напрямку руху. Про бігання відрізків по 10 та 15 метрів з поступовим збільшенням швидкості, акцентуючи увагу на швидкому старті та ін. Виконання серії „багатоскоків” Оздоровчий біг – 10 хв бігу, 5 хв ходьби тощо.

13	1. Сприяння розвитку координації рухів 2. Вдосконалення техніки високого старту 3. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця	1. Розминка в русі на місці 2. Спеціальні вправи з легкої атлетики 3. Вдосконалення техніки високого старту 4. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця 5. Естафети з використанням легкоатлетичних вправ (стрибків, прискорень, човникового бігу тощо)	25 хв 15 хв 15 хв 15 хв 20 хв	Різновиди ходьби, бігу та стрибків зі зміною швидкості, темпу та напрямку руху. Про бігання відрізків по 10 та 15 метрів з поступовим збільшенням швидкості, зі зміною швидкості з високого старту
14-15	Складання Державних тестів з фізичного виховання	1. Розминка в русі та на місці 2. Складання контрольних нормативів з фізичного виховання: - 100 м; - стрибок д/м; - 2000 м; - човниковий біг 4*9м - вис на зігнутих руках; - піднімання та опускання тулуба з положення сидячи за 1хв; - нахили з положення сидячи (гнучкість); - плавання.	15 хв 75 хв	Дотримуватись правил прийому контрольних нормативів
16	<b>З а л і к</b>			

**! Це може бути цікаво Вам і Вашим студентам:**

Що таке фанк? Це комплекс вправ по аеробіці під музику в стилі фанк з танцювальними елементами, запозиченими із клубних танців. Є класи для початківців, а є і більш „просунуті” класи, учасники котрих демонструють настільки високий рівень виконання і техніку, що можуть посперечатись із професійною групою танцюристів. В фітнес – клубах великих міст можна знайти не тільки класи фанк –аеробіки, а й заняття із хіп-хоп степу або слайд-фанку (фанк на слизькій доріжці).

Що дає фанк? Заняття фанк-аеробікою стимулюють роботу серця та легенів, підвищують координацію рухів та спритність. Рухи фанку настільки різноманітні, що під час заняття можуть бути задіяні такі м’язи, про існування котрих Ви навіть і не здогадуєтесь.

Фактор навантаження Залежить від рівня складності програми. Існують класи для початківців (саме їх ми пропонуємо для занять зі студентами). Але є і такі фанк-класи, де потрібен високий рівень фізичної підготовленості.

Фактор координації рухів Дуже високий. Доведеться багато попрацювати. Особливу увагу треба приділяти складним та плутаним доріжкам, що можуть збивати з пантелику.

Хто може займатись фанком? Будь-хто, кому подобається музика в стилі хіп-хоп та сучасний танець. Погодьтеся, що за допомогою фанку можна внести різноманіття у Ваші заняття.



## ЗМІСТ

Від авторів.....	3
РОЗДІЛ I	
Аеробіка чи шейпінг?.....	4
Вибір спортивної форми.....	4
Яку аеробіку обрати для себе?.....	5
Вплив занять аеробікою на організм.....	7
Пілатес – гармонія у спорті.....	8
Пити чи не пити?.....	9
Чого Ви чекаєте від занять аеробікою?.....	10
Риси професійного інструктора ( викладача, тренера) з аеробіки.....	11
Причини незадоволення заняттями.....	12
Анкетування.....	13
Психологічний комфорт на заняттях.....	14
РОЗДІЛ II	
Основні (базові) кроки в аеробіці.....	15
Побудова занять з аеробіки.....	16
Принципи оздоровчого тренування.....	17
Правила безпеки оздоровчого тренування.....	17
Протипоказання до занять оздоровчою аеробікою.....	17
Засоби збільшення інтенсивності на заняттях.....	18
Підбір музичного супроводу.....	18
Показники ефективності програми з аеробіки та ефективності викладача – тренера.....	18
Підказки, як допомога інструктору при проведенні занять з аеробіки.....	19
Контроль та самоконтроль в процесі занять аеробікою.....	21
Ще раз про педагогічну етику та делікатність.....	22
Програма успіху.....	22
РОЗДІЛ III	
Методичні рекомендації з танцювальної аеробіки для студенток .....23	
I – II курсів ВНЗ	
Розрахунок годин навчальної програми з танцювальної аеробіки.....	24
Розподіл навчального матеріалу за роками навчання та розділами навчальної роботи.....	25
Робочій план.....	26

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ

**Укладачі**

Череповська Олена Анатоліївна  
Палагнюк Тетяна Володимирівна

*Редактор*

*Комп'ютерне складання*

Здано у видавництво ... . Підписано до друку... .  
Формат 70 x 100 / 16. Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Умовн. друк. арк... . Обл.-вид. арк... .  
Наклад... . прим. Зам. ... .

Видавництво Національного університету „Львівська політехніка”

Поліграфічний центр

Видавництва Національного університету „Львівська політехніка”

*вул. Ф. Колесси, 2, 79000, Львів*