

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗВ'ЯЗКУ

Кафедра фізичної культури і спорту

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
З НАПРЯМУ «АЕРОБІКА»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальностей 011 «Освітні та педагогічні науки», 051 «Економіка», 053 «Психологія», 054 «Соціологія», 061 «Журналістика», 073 «Менеджмент», 075 «Маркетинг», 121 «Інженерія програмного забезпечення», 122 «Комп'ютерні науки», 123 «Комп'ютерна інженерія», 125 «Кібербезпека», 126 «Інформаційні системи та технології», 151 «Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології», 152 «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка», 153 «Мікро- та наносистемна техніка», 171 «Електроніка», 172 «Телекомунікації та радіотехніка», 275 «Транспортні технології», 281 «Публічне управління та адміністрування»

Розробники:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку, доцент Світлана ПІЛЬОВА; старший викладач кафедри фізичної культури і спорту Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку Тетяна ДЕЦИК.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем з навчальної програми «Фізичне виховання» з напрямку «аеробіка» затверджені на засіданні кафедри фізичної культури і спорту Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Протокол №1 від 31 серпня 2022 року

Завідувач кафедри фізичної
культури і спорту

Сергій ГАЛЮЗА

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» Ганна ТІТОВА;

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» Наталя ЩЕКОТИЛІНА

Рекомендована до друку Навчально-методичною радою Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку для самостійної роботи студентів із предмету «Фізичне виховання» з напрямку «Аеробіка» за освітнім рівнем бакалавр (протокол № _____ від 14.12.2022 р.)

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з фізичної культури і спорту з напрямку «аеробіка» дають чітке уявлення про структуру та зміст занять з аеробіки; спрямовані на досягнення ефективності підготовки студентів з фізичної культури і спорту з напрямку «аеробіка» для формування естетичних якостей та культури здоров'я; є дуже актуальними в сучасних умовах, коли студенти не мають змоги відвідувати заняття очно; сприяють покращенню не тільки фізичного стану, але й морального і психічного здоров'я. Надається практичний матеріал для оволодіння певними вміннями і навичками. Рекомендовано студентам та викладачам закладів вищої освіти.

ЗМІСТ

1. Вступ
2. Організація занять з аеробіки для студентів закладів вищої освіти.
3. Місце оздоровчої аеробіки в класифікації напрямків фітнесу.
Види
сучасної аеробіки.
4. Історичний огляд виникнення аеробіки.
5. Роль фізичної культури у житті студентської молоді.
6. Вплив аеробіки на функціональний стан студентів.
7. Структура занять з аеробіки.
8. Регулювання навантаження під час самостійних занять.
9. Вимоги щодо техніки безпеки під час занять аеробікою.
10. Приклади комплексів вправ оздоровчої аеробіки.
11. Література

Вступ

Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. В даний час значно підвищився інтерес молоді до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення гарної спортивної форми та стану здоров'я.

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан [3]. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

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

Велнес – «здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус» [3, с. 53]. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги та прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за особистою гігієною.

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

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

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

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

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини: кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилля), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо.

Оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. У своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру. Рухова активність – ось у чому річ для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття. Можливість вирішення одночасно багатьох завдань з фізичного виховання та ще й в сучасному музичному супроводі відкрила для людей новий напрямок оздоровлення, формування гарної статури та можливість участі у змаганнях.

Місце оздоровчої аеробіки в класифікації напрямків фітнесу.

Види сучасної аеробіки

Сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом. Структура

занять із аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний із виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди: регулюючою спрямованістю (специфічний напрямок): Стретчинг, Пілатес, Йога, Тайчі.

Аеробіка з елементами бойових мистецтв: а–бокс, тай–бо, кі–бо, аеробоксінг, каратробіка, бодікомбат.

Аеробіка у водному середовищі: аква–аеробіка, гідро–аеробіка, аква–гімнастика, аква–боксінг, аква–стретчинг, аква–джогінг, аква–білдинг.

Аеробіка з використанням різноманітного знаряддя: степ, фітбол, слайд, собкор кенгуру–аеробіка (XOLopers), босу.

Циклічні види аеробіки: сайкл (спінінг), аеробіка зі скакалкою, кросробіка.

Як видно з наведеної схеми оздоровча аеробіка займає чільне місце поряд зі спортивною та прикладною.

У практиці оздоровчої фізичної культури (ОФК) виділяються чотири основні напрямки: лікувально–реабілітаційний, адаптивний, рекреативний, кондиційно–профілактичний.

Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини.

Популярність оздоровчої аеробіки пояснюється доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки безпеки та регулюванням навантаження під час занять, можливістю займатися протягом усього року, незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загально розвиваючі вправи: ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулубу), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево–судинної та дихальної систем. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Сучасна оздоровча аеробіка – дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові й нові напрямки та переважно види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя і застосуванням різних методичних прийомів. В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які

відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації.

Класична (базова) аеробіка – «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загально розвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. Основне призначення цього виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи.

Спеціалісти визначають деякі типи занять класичної аеробіки, які розподіляють за різним ступенем навантаження:

1. Superlowimpact, nonimpact («без ударна») – коли вся площа стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

2. Lowimpact («низько ударна») – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілко стоповому суглобі.

3. Highimpact («високо ударна») – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків.

4. High/lowimpact (комбінована) – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: low – безпеку та high – інтенсивність. Наприклад, виконується в межах однієї вправи три кроки і один стрибок, а також протягом усієї програми поєднуються окремі серії low і high impact.

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні види аеробіки: фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс – специфічний вид танцювальної аеробіки, у якому поєднуються прості та переважно складні рухи, що відображають стиль сучасних танців фанк, хіп-хоп.

Латина, сальса, самба – вид танцювальної аеробіки з елементами латино американських танців.

Сіті-джем, стріт-джем – це заняття яке охоплює складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ.

Бейлі денс, орієнтел–клас танцювальної аеробіки, в основу якого покладено варіації східних танців, наприклад, «танець живота».

Джаз, модерн – енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.

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

Боді балет – вид танцювальної аеробіки, що характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису).

Танго-аеробіка – вид танцювальної аеробіки, у якому застосовуються варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго.

Рок-н-рол аеробіка – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу. Ріверденс– клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

Взагалі, дотримуючись принципів класичної аеробіки, фахівець, який володіє гарною фантазією, може поєднати з аеробікою майже всі відомі танці: українські та російські народні, американський кантрі тощо.

Силова аеробіка – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної і атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери тощо.

Зміст силовой аеробіки складають скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг – комплексна система фізичних навантажень, що складається з двох частин: у першій застосовують окремі методики, мета яких полягає в адаптації організму до фізичного навантаження, підвищення показників тренуваності, а також контролю ваги; друга частина включає методи та засоби, які застосовують у бодібілдингу, тобто гармонійній будові тіла та корекції фігури.

Калланетик(а) – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів.

Терра аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером або з гумовою стрічкою.

Бодіпамп, памп аеробіка – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги, яка особливо популярна у чоловіків.

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

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

Бодіблейд – новий вид силовій аеробіки з використанням гнучких мечів.

Бодіконтрол – силові тренування з використанням ручного інвентарю. Шейпінг-тренінг – сполучення класичного шейпінга з елементами хореографії.

Інтервальне тренування – силові тренування з чергуванням навантаження та відпочинку залежно від підготовки тих, хто займається. Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінга, каллонетики, бодібілдингу та хореографії.

Бодіденс – новий вид аеробіки, який синтезує силову та танцювальну аеробіку.

Крім цього у практиці силовій аеробіки виділяють окремі програми, які зазвичай виступають цілісним складником шейпінг-тренування: лOVERбоді (спрямоване на розвиток нижньої частини тіла), аPPERбоді (для розвитку верхньої частини тіла), фіт-прес (окремо для розвитку м'язів живота), хелсі бек (заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта) тощо.

Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості – призначена для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Вона будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також активно застосовують дихальні вправи, прийоми релаксації і медитації. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер.

Цей напрямок аеробіки складається з наступних видів: Стретчинг – система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвитку рухомості в суглобах.

Комплекси вправ на гнучкість застосовують протягом окремого заняття або під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або сполучень: у підготовчій частині заняття (попередній стретчинг); в основній частині заняття силовій спрямованості; у заключній частині заняття (активний та пасивний стретчинг).

Пілатес – клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів, а головне, зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їхнього дисбалансу. Пілатес створювався на основі поєднання західних та східних концепцій щодо діяльності м'язового апарату; він дозволяє з'єднати в єдине ціле розум, тіло та подих.

Різновиди пілатесу: класичний (базовий), атлетичний та хореографічний.

Йога-аеробіка – комплексний вид, де асани поєднуються з елементами класичної аеробіки або кондиційної гімнастики. Основа йоги-аеробіки базується на двох напрямках: східному – де головною концепцією є «дух і тіло, тренування тіла для духу»; та європейсько-американському, означеному як «у здоровому тілі – здоровий дух».

Фітнес-йога визначається також як активна йога, де асани чітко побудовані в блоки (сполучення) та виконуються безперервно під повільний темп музики релаксаційного характеру.

Тайчі – клас оздоровчої аеробіки з елементами китайської дихальної гімнастики ушу, який складається з повільних без перервних рухів, що формують поставу та координацію. Існує кілька підвидів цієї гімнастики, але ціль їхня одна – підтримка міцного здоров'я та продовження життя.

Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Сьогодні існують різні назви занять оздоровчої аеробіки, під час яких використовують елементи бойових мистецтв: тайбо, кібо, А-бокс, аеробоксінг, каратробіка тощо. Поява цього напрямку аеробіки пов'язана з таким різновидом, як А-бокс (бокс-аеробіка), програму якого складали елементи бойових мистецтв та боксу. На сьогодні в практиці проведення цих занять найчастіше застосовують комплексну програму бодікомбат.

Бодікомбат – ефективний засіб тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програму занять розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та тхеквандо. Існують три причини, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчого тренування. По-перше, це новий стиль виконання аеробних вправ, а також виконання різних варіацій рухів та їх комбінацій. По-друге, це можливість для людини здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту. По-третє, програма є засобом фізичної підготовки. Заняття з використанням бойових мистецтв будується за принципами оздоровчої аеробіки з застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків,

підсікань, падінь, загально-розвивальних вправ і, безперечно, базових рухів оздоровчої аеробіки. Цей напрямок оздоровчої аеробіки є найефективнішим засобом позбавлення надлишкової ваги тіла, але для ефективності занять та безпеки тих, хто займається, слід володіти деякими руховими навичками і фізичною підготовленістю.

Аеробіка у водному середовищі. Найчастіше в літературних джерелах зустрічається така назва цього напрямку оздоровчої аеробіки: аква-аеробіка, гідроаеробіка. Залежно від застосування різних засобів тренування, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аква-стретчинг, аква-боксінг, аква-джогінг, аквабілдинг.

Аква-аеробіка – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид оздоровчої аеробіки і для звичайних людей, і осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводить до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидко-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури. Вправи аква-аеробіки мають свою специфіку. Їх виконують під музику і не в залі. Глибина басейну або природного водного середовища повинна мати два рівні: мілкий та глибокий. Залежно від глибини басейну і характеру вправ, що виконуються на заняттях аква-аеробіки, широко використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласті.

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

Степ – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 – 15 – 20 – 25 см). Висота платформи залежить від вибору. В основі степ-аеробіки лежить, переважно, хореографія класичної (базової) аеробіки, однак це не виключає можливості застосування деякої танцювальної стилізації рухів, елементів силових аеробіки та поєднання з іншими комбінованими видами.

Фітбол (резіст-а-бол, бодібол) – клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів діаметром

45 – 95 см, здатних витримувати вагу до 300 кг. Заняття фітбол-аеробіки дозволяють здобути гарну фізичну форму, покращити самопочуття при дисфункціях хребта, при варикозному розширенні вен, покращити роботу серцево-судинної системи та вегето-судинної системи, сприяють розвитку рівноваги, координації, гнучкості, укріпленню м'язів усього тіла, особливо спини і сідниць. Зміст програми фітбол-аеробіки будується за принципами класичної та силовий аеробіки. Вправи виконуються по-різному: у русі, тримаючи м'яч у руках; сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла; у партері при постійному контакті з м'ячем. Ці заняття широко використовують у програмі прикладної аеробіки, наприклад, для розвитку вестибулярного апарату спортсменів різних видів спорту (велосипедистів, парашутистів), для лікування людей із захворюваннями хребта, опорно-рухового апарату тощо. Фітбол рекомендований для занять вагітним жінкам (з помірною інтенсивністю).

Слайд – один із видів оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття (шкарпеток). Заняття слайд-аеробіки проводять за двома напрямками: атлетичний, який орієнтований на спорт-тренування, та ритмічний, спрямований на виконання комбінації з танцювальною стилізацією рухів. Вправи виконуються з імітуванням рухів на ковзанах, лижах або роликах. Основним типом цих рухів є переміщення тіла за рахунок ковзання вперед, назад та боком (у ліву та в праву сторону). Ці заняття – ефективний засіб покращення роботи серцево-судинної системи, розвитку витривалості, спритності, рівноваги і координації рухів, а також зміцнення м'язів ніг, особливо привідних та відвідних (внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна).

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

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

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

Циклічна аеробіка включає такі види, як сайкл, кенгуру-аеробіка, аеробіка зі скакалкою, кросробіка. Цикл передбачає повторення рухів. При проведенні циклічних видів аеробіки велике значення має робота інструктора, його емоційність, голос, команди – адже саме він налаштовує тих, хто займається, на заняття та виконання фізичних вправ. На практиці в циклічних видах аеробіки застосовують енергійну музику та відеоролики із зображенням бігу лісовим масивом, біля водоймища тощо.

Сайкл (сайклінг, спінінг, RPM) – вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері. Вправи виконують в основному сидячи на велосипеді, крутячи педалі, окрім розминки та частково заминки. Сайкл-аеробіка добре розвиває кардіо-респіраторну систему, зміцнює м'язи ніг, але ті, хто займається цим видом аеробного тренування, повинні володіти високою фізичною підготовкою.

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

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

Історичний огляд виникнення аеробіки

Слово «аеробіка» застосується до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, а визначення його запропонував відомий американський лікар Кенет Купер. Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто з участю кисню, що має під собою фізіологічну основу. У 1963 році була видана книга «Аеробіка», в якій містилися засади цього тренування, адаптовані для широкого кола читачів. Крім того, Купер створив спеціальну систему таблиць, за допомогою яких кожна людина, незалежно від віку, могла

визначити свій стан і той прогрес, якого вона досягла за допомогою аеробних вправ, до яких відносили біг, ходьбу, плавання та ін. Наприкінці 80-х – початку 90-х років з'являються нові види аеробіки, такі як: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка та багато інших.

Сучасна аеробіка не є новим видом фізичної культури, що з'явилася у наші дні. Вона є однією з різновидів гімнастики, що утворилася на фундаменті основної гімнастики і ввібрала в себе елементи європейських гімнастичних шкіл, східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки. Різноманітність і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів та високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу, дозволяє аеробіці впродовж багатьох років утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 рік) було проведено на дуже благодійному ґрунті – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута в Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну направленість і почали вивчати спортивну аеробіку. Одеська школа під керівництвом Олени Бехтєрової стала добрим прикладом для всіх українців. Починаючи з 1990 року іде напружена праця оволодіння новим видом спорту і рухової активності, проводяться семінари у Києві, Одесі та інших містах.

Роль фізичної культури у житті студентської молоді.

Фізична культура є частиною загальної культури людства, яка ввібрала у себе не тільки багатовіковий цінний досвід підготовки людини до життя, освоєння, розвиток та управління на благо людини, закладених в неї природою фізичних і психічних здібностей, але, що не менш важливо, і досвід утвердження та загартування які виявляються в процесі фізкультурної діяльності моральних начал людини.

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини фізична культура може робити істотний вплив і на її духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних уявлень. Однак, які саме погляди, переконання і принципи поведінки формуються при цьому – залежить в насамперед, від ідейної спрямованості фізкультурного руху, від того, які соціальні сили його організовують і спрямовують.

Вклад фізичної культури у вищу освіту полягає у забезпеченні студентів всіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в засвоєнні всім арсеналом практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення її психофізичних здібностей і якостей як особистості. За допомогою знань, отриманих з фізичної культури, студенти повинні створити цілісне уявлення про процеси та явища, що відбуваються у живій природі, більш повно розуміти можливості сучасних наукових методів пізнання.

Основним засобом фізичної культури, що розвивають і гармонізують всі прояви життя організму людини, є свідомі (усвідомлені) заняття різноманітними фізичними вправами (тілесними рухами), більшість з яких придумані або вдосконалені самою людиною.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Вплив аеробіки на функціональний стан

Головне завдання аеробіки полягає в оздоровленні організму. Саме тому вона рекомендується всім, хто хоче підтримати своє тіло у відмінній формі, бути бадьорим, життєрадісним і здоровим, незалежно від віку і вихідного стану здоров'я.

Заняття аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. У людини, яка займається аеробними вправами, серце працює ритмічно й економно. Потужність скорочень його серцевого м'яза набагато більше, ніж у провідних малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м'яз.

Оскільки під час вправ активізуються не тільки дихання, вентиляція легень, а й всі м'язи тіла, то відкривається велика кількість капілярів, збільшується їх перетин, прискорюється кровообіг. Поліпшується венозний 10 кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під час занять аеробікою, прискорюються всі обмінні процеси організму, у тому числі і гормональний. Спортивні фізіологи давно встановили, що фізичні вправи позитивно регулюючий вплив на гормональну систему людини. Спеціальні навантаження на витривалість (наприклад, тривалий біг у повільному темпі), заняття у колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий

обмін. Крім цього, гормони володіють протизапальними властивостями і впливають на настрій людини.

Активні заняття спортом, аеробікою в тому числі, – запорука надійної роботи ендокринної системи, а значить, бадьорості і здоров'я вашого духу і тіла. За допомогою аеробних вправ ви легко позбавитеся від втоми, яке настає після розумової діяльності. Фізичні вправи, як засіб активного відпочинку, відновлюють тонус нервової системи. Мозок і м'язи являють собою функціональну єдність: м'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання. Потрібно тільки пам'ятати, що на мозковий кровообіг впливають не тільки характер самих вправ (ходьба, повільний біг, нахили, повороти, вправи з довільним розслабленням м'язів, дихальні), а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня.

Структура занять з аеробіки

Заняття аеробікою з оздоровчою спрямованістю проводяться у вигляді уроку. Як і в будь-якому виді рухової активності в заняттях аеробікою вирішуються три основних типи педагогічних завдань: виховні, оздоровчі та освітні. Обсяг засобів (зміст і види рухів), використовуваних у конкретних заняттях для рішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, що займаються.

Структура заняття з аеробіки складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У підготовчій частині рекомендується використовувати вправи на координацію та підсилення кровотока, які виконуються в середньому темпі зі збільшенням амплітуди.

В основній частині використовуються вправи на місці й з переміщеннями в різних напрямках. Збільшення навантаження відбувається за рахунок координаційної складності, амплітуди й інтенсивності рухів. Розучуються танцювальні з'єднання на місці й з пересуваннями в різних напрямках. У заключній частині уроку відбувається поступове зниження навантаження. Вправи виконуються в різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією поз і наступним розслабленням.

Крім того, дуже актуальним є питання про режим тренувань. Він залежить від декількох умов і, насамперед, від основних параметрів занять, які характеризуються аббревіатурою ЧІВТ, де Ч – частота занять, І – інтенсивність, В

– час (тривалість) одного заняття, Т – тип тренування. Найбільш оптимальна частота занять – три рази на тиждень), оскільки саме такий розподіл навантажень дає можливість організму повністю відновитися (процес може тривати до п'ятдесяти годин) і зберегти досягнутий рівень тренуваності і витривалості. Більша кількість тренувань може призвести до перевтоми, а зниження їх до двох разів на тиждень дозволить лише підтримувати досягнутий результат на тому ж рівні, без подальшого поліпшення.

Важливе значення також має тривалість одного заняття, яке може варіюватися від 30 хвилин до 1,5 годин. Слід ретельно зважувати можливості студентів і вибирати заняття за рівнем їх підготовленості: для початківців, групи середньої підготовленості або професіоналів.

Основні фази занять аеробікою. У загальному виді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

1. Розминка. Розминка має велике значення, але, на жаль її часто ігнорують, результатом чого є розтягання м'язів. У розминки дві цілі: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих прискорень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі. При розминці виконують легке навантаження протягом 2–3 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад нахили. Звичайно при розминці використовують комплекс вправ для розтягування, призначені для запобігання хвороб у попереку.

2. Аеробна фаза. Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів у тиждень. Нерозумно змушувати себе викладатися так часто, тому що стомлення, що нагромадилося, може привести до травм м'язів і суглобів. Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять. Аеробіка — це навантаження, що збільшують частоту подиху і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65–80% від максимальної. Потрібно навчитись визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту

серцевих скорочень. Для двадцятилітньої дівчини це 200 уд/хв. Значить оптимальний пульс для занять аеробікою складає 140–160 уд/хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безупинно принаймні 20 хвилин занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази в тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість, зміцнюється серце. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест “розмовою”. Якщо під час аеробіки ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність припустима. Якщо ви збиваєтеся з подиху і не здатні підтримати розмову, — навантаження вище припустимого.

3. Затримка. Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п’ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після аеробіки – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин. Кожний, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце і грає зі смертю. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровоплин сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна затримка після кожного заняття. Основний її принцип — ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску повинне бути поступовим. Завершивши основну, саму напружену частину заняття, потрібно дотримувати наступні вимоги:

- не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли вимірюється пульс;
- не сідати.

Якщо після напруженого тренування відчувається нудота чи запаморочення під час затримки, то потрібно кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги нагору.

4. Силове навантаження. Ця фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менш 10 хвилин, включає рухи, що зміцнює м’язи і розвиває гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування чи будь-яку іншу силову вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, яка спонукає займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш підданим травмам під час аеробної фази.

Якщо суворо дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може відбутися.

При самому дотриманні рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займе не менше 40 хвилин. А якщо даний вид занять вас дійсно захоплює, то ці 40 хвилин стануть бажаними і приємними.

Основні методи та принципи навчання з танцювальної аеробіки. Під час проведення занять з аеробіки були виділені основні методи, пов'язані з побудовою композицій:

- метод лінійної прогресії, який полягає у багатократному повторенні елементу ногами з поступовим додаванням інших компонентів (рук, поворотів, темпу та ін.);

- метод «від голови до ніг» пред'являє більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а пред'являє більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а також до рухової пам'яті, розвиток якої стане необхідним для оволодіння у подальшому складнішими вправами;

- метод «зигзаг» використовується при побудові композицій, із вже засвоєних елементів. Він пред'являє вимоги до координації рухів і вимагає концентрації уваги;

- метод складання, на відміну від методу «зигзаг» у комбінації повторюються не окремі елементи, а їх з'єднання.

При проведенні занять з фізичного виховання з елементами танцювальної аеробіки важливе значення мають методичні прийоми управління групою. Це ще одна особливість яка обумовлювала специфіку занять: – оперативний коментар і пояснення – це вказівки викладача по ходу виконання вправ. У цьому випадку особливістю даного прийому, який широко застосовується у будь-якому тренувальному процесі, (вербальний метод), є вміння викладача застосовувати не тільки прямий рахунок при виконанні вправ, але і зворотний.

Метод жестів полегшує роботу викладача і дуже широко застосовується у практиці. Використання цього методу обумовлене звучанням музики на заняттях, яка не дозволяє вільно спілкуватися зі студентами.

Окрім представлених вище методичних прийомів можна назвати другорядні, але теж дуже значущі – виразні рухи тілом, міміка викладача. Також, слід звернути увагу на методичні принципи фізичного виховання під якими розуміють основні методичні закономірності педагогічного процесу, що виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Регулювання навантаження під час самостійних занять

Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [6]. Навантаження відрізняється за зовнішньою та внутрішньою стороною. До зовнішньої сторони належать інтенсивність та об'єм, які, в свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям тих, хто займається. Зовнішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх чинників. навантаження.

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

Регулювання інтенсивності навантаження під час занять оздоровчої аеробіки залежить від низки факторів: темпу виконання, величини амплітуди, величини прискорення, координаційної складності, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ. Рівень інтенсивності повинен бути лише таким, який дозволяє забезпечити технічно якісне виконання вправи.

При виконанні аеробних вправ існують різні рівні інтенсивності (superlowimpact, lowimpact, highimpact, high/lowimpact. Під час занять оздоровчою аеробікою застосовують різні методи оцінки інтенсивності навантаження за ЧСС:

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

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

Наприклад, розрахуємо тренувальну частоту серцевих скорочень із заданою інтенсивністю 70% для 30-річної жінки, у якої ЧСС у стані спокою 70 уд/хв. $\text{ЧСС тр } 70\% = (\text{ЧСС max} - \text{ЧСС у спокої}) \times 0,7 + \text{ЧСС у спокої} = [(220-30)-70] \times 0,7 + 70 = 154$.

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

Об'єм – це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, серії занять.

Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається в одиницях довжини або часу. Наприклад, заняття із вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзда сидячи, 2 км стоячи або комплекс вправ у період аеробної вершини тривалістю 15 – 20 хвилин. У силовому тренуванні об'єм навантаження визначається кількістю повторів та загальною масою обтяжень окремого блоку чи всієї програми заняття або серії занять. Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

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

Вимоги щодо техніки безпеки під час занять аеробікою

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

- слабкий частий пульс;
- рідкий пульс;
- прискорення пульсу (тахікардія);
- позачергове скорочення серцевого м'яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- голово кружіння;

- запаморочення;
- біль у районі грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація у просторі;
- біль у суглобах;
- біль у м'язах;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

Фізичні вправи поділяються на наступні підгрупи:

1. Фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді).
2. Фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їхнього виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо).
3. Фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

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

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

Техніка безпеки на заняттях фізичною культурою – це важливий чинник для забезпечення гарного самопочуття та фізичного здоров'я тих, хто тренується. У процесі організації занять з аеробіки забезпечення техніки безпеки є обов'язком викладача (технічного персоналу та керівників закладу), якої слід чітко дотримуватися до, під час та після занять.

Рекомендації:

- не запізнюватися на заняття; запізнення понад 10 хв небезпечно для здоров'я того, хто займається;
- перед початком відвідування практичних занять необхідно пройти медичний огляд та функціональне тестування;

- їсти за 1,5 годин до і після занять (жувати гумку під час занять категорично заборонено);
- у процесі занять оздоровчою аеробікою можна пити воду, яка повинна бути очищеною та не охолодженою, а об'єм не перевищувати 1,5 літра;
- не рекомендують застосовувати велику кількість косметики, з сильним запахом парфумів та дезодорантів.

Приклади комплексів вправ оздоровчої аеробіки, які можна використовувати в процесі занять вдома

Комплекс вправ класичної аеробіки (lowimpact)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги :

1 - 8. Steptouch L (кутом);

1 - 8. Doublesteptouch;

1 - 8.

Grapewine;

1 - 8. Legcurl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично (з правої і лівої ноги). Темп швидкий (133 - 142 уд/хв. муз. акцентів).

Комплекс вправ класичної аеробіки (highimpact)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 2. Jogging;

3 - 4. Jumping-jack;

5 - 8. Mambo;

1 - 4. Kickkneeup з просуванням вперед;

5 - 8. Scissors з просуванням назад;

1 - 4. Lunge в сторону;

5 - 8. Lunge вперед;

1 - 8. Legcurl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично. Темп швидкий та над швидкий (140 - 150 уд/хв. муз. акцентів).

Комплекс вправ танцювальної аеробіки (латина)

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 8. Walking - mambo (вперед, назад);

1 - 4. Basicstep - jumping-jack;

5 - 8. Step-cross;

1 - 8. Mambochasse;

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivotturn;

2 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 8. Grapevine - scissors;

1 - 5. Tapmambo;

6 - 8. Littlemambo;

1 - 2. Mambo (вправо);

3 - 4. Cha-cha-cha;

5 - 6. Mambo (вліво);

7 - 8. Cha-cha-cha;

1 - 2. Mambo (вправо);

3 - 4. Jump;

5 - 6. Mambo (вліво);

7 - 8. Jump.

Комбінація виконується асиметрично. Можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків. Дозволяється застосовувати різноманітні стилізовані рухи руками та іншими частинами тіла. Темп швидкий (135 - 145 уд/хв. муз. акцентів).

Комплекси вправ силової аеробіки (шейпінгу)

Для м'язів черевного пресу:

I. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору

1. Піднімаючи таз вгору розгинання у кульшовому суглобі (незначне);

2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

II. В. п. – лежачи на спині

1 - 2. Підняти ноги з торканням носками підлоги за головою;

3 - 4. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

III. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову.

1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку);

2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки перед грудьми.

1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку), руки вперед.
2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, кисті під колінами з'єднані.

1. Підняти верхню частину тулуба, руки вперед;
2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки вперед.

1. Підняти верхню частину тулуба, до торкання пальцями носків ніг;
2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову.

1 - 2. Різнойменні рухи тулубом торкаючись правим ліктем лівого коліна Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

VIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторони;

- 1 - 2. Нахил ніг вправо;
- 3 - 4. В. п.; 5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

IX. В. п. – лежачи правим боком, зігнувши ноги, права рука вперед, ліва за голову.

1. Підняти верхню частину тулуба;
2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз у кожен бік. Темп середній.

Для м'язів спини:

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони

1 - 2. Права рука зігнута вгору, ліва зігнута вниз, кисті за спиною з'єднані;

- 3 - 4. В. п.;
- 5 - 8. Теж лівою вгору. Виконувати 10 - 20 раз.

II. В. п. – напівприсід, руки на колінах

1. Круглий присід – видих;
2. Прогнути спину – вдих. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

III. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Мах правою назад, ліву руку вгору;
2. В. п.;
- 3 - 4. Теж лівою. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

IV. В. п. – упор стоячи на колінах.

- 1 - 2. Прогнути спину - видих;
- 3 - 4. Вигнути спину - вдих. Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки в сторони

- 1 - 2. Прогнутися підняти ноги та руки;
- 3 - 4. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній

VI. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руками триматися за ступні

- 1 - 2. Лежачи прогнувшись, руки тримаються за ступні;
- 3 - 4. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

VII. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки в сторони.

1. Підняти плечі вгору, руки на підлозі;
2. В. п. Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

Для м'язів нижніх кінцівок:

I. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Напівприсід, руки вперед;
2. В. п. Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Напівприсід;
2. В. п. Виконувати 10 - 15. Темп середній.

III. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки за голову.

1. Підняти ноги вгору;
2. В. п. Виконувати 8 - 10 раз. Темп повільний та середній.

IV. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руки за голову.

1. Коліна в сторони;
2. В. п. При виконанні вправи намагатися стопи тримати разом.

Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки за голову прогнувшись

На кожен рахунок схрещені рухи ногами («ножиці»). Виконувати 20 - 25 раз. Темп швидкий.

Комплекс вправ з гантелями:

I. В. п. – о. с., гантелі донизу.

1. Зігнути гантелі до плечей;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній

II. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі донизу попереду.

1. Гантелі перед грудьми;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

- III. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед гантелі до середини.
1. Підняти зігнуті руки в сторони;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- IV. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті гантелі в сторони
1. Гантелі в сторони;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед передпліччя вгору
1. Відвести зігнуті руки в сторони;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно
1. Нахил вправо, зігнути ліву руку;
2. В. п.; 3 - 4. Теж в іншу сторону
- Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед . Повороти тулуба вправо вліво. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору разом.
1. Зігнути гантелі назад;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній та швидкий.
- IX. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі назад
1. Напівприсід, гантелі вперед;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.
- X. В. п. – широка стійка ноги нарізно, гантелі донизу.
1. Напівприсід, зігнути гантелі, лікті в сторони;
2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній;
- Комплекс вправ стретчингу**
- Комплекс вправ попереднього стретчингу
- I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.
- 1 - 8. Нахили голови вперед, назад;
- 9 - 16. Теж руки на лобі.
- Темп повільний. Стретчинг м'язів шиї.
- II. В. п. – стійка ноги нарізно, права перед собою, ліва кисть на лікті правої.
1. Натиском лівої, приведення правої до себе;
2. В. п. Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий.
- Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука зігнута вгору, ліва на лікті правої

1. Натиском лівої, приведення правої до середини;

2. В. п. Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий.

Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

Комплекс вправ пілатесу

I. В. п. – сидіння зігнувши ноги, кисті з'єднані під колінами – вдих.

1 - 2. Нахили тулуба назад – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж з більшим нахилом назад. Торкнутися підлоги поступово від поперекового відділу хребта до шиї. При максимальному відхиленні тулуба руки роз'єднати. Виконувати 8 раз. Темп повільний.

II. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно якнайширше, руки вниз, голова і плечі відірвані від опори.

1 - 4. Пружинні піднімання, опускання рук вгору, вниз – вдих;

5 - 8. Теж саме – видих. Ступінь напруження максимальна. Виконувати 40 - 60 с. Темп швидкий.

III. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову.

1. Коло правою назовні – вдих;

2. В. п. – видих. Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

IV. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову.

1. Коло лівою до низу назовні – вдих;

2. В. п. – видих. Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки за голову.

1. Коло назовні – вдих;

2. В. п. – видих. Виконувати 4 - 8 раз, теж коло донизу назовні. Темп повільний.

VI. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих.

1. Зігнути ліву, праву опустити до кута 45° – видих;

2. В. п.;

3 - 4. Теж змінивши положення ніг. Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний та середній.

VII. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих. 1. Повільно опустити ноги до кута 45° – видих;

2. В. п. Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сидіння у групуванні, спина пряма – вдих.

1 - 2. Перекат назад у групуванні («качалка») – видих.

3 - 4. В. п. Виконувати 8 раз. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині.

1. Зігнути праву у групування;

2. Коліно назовні, лівою захопити стопу, правою натиснути на коліно зсередини;

3 - 4. Розгинаючи праву вгору, руками захопити гомілку, притиснути праву до себе;

5 - 6. Повернутися на лівий бік, продовжувати притискати праву ногу до плеча;

7 - 8. В. п. Теж в іншу сторону. Дихання рівномірне. Темп повільний.

Комплекс вправ степ-аеробіки

Кінцева зв'язка: 1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivotturn;

1 - 8. Basic step-lunge вперед (lunge виконується за степ платформу);

1 - 8. Mambo-chasse;

1 - 8. Kickknee up-scissorsrepeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж лівою.

Темп швидкий (133 - 143 уд/хв. муз. акцентів).

Література:

1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2014. 20 с.
2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2014. 20 с.
3. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04.
6. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и учений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04
7. Теорія и методика фітнес-тренування : посібник особистого фітнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. Фантэра. 2013. 182 с.

Рекомендована література:

1. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 5. С. 36 – 38.
2. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів*. Львів, 2006. С. 44 – 48.
3. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
4. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений Монголии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэгдэн Туяа. Улан-Удэ, 2005. 166 с.