

DOI 10.18372/2786-5495.1.17350

УДК 738

Фоменко Олена 

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

lena.fomenko.78@ukr.net

Желтобородова Марина,

студентка 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

zeltoborodova9@gmail.com

СУЧАСНИЙ НАПРЯМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI – SLEEP-DANCE-AEROBICS

Анотація. У статті розглядається проблема вдосконалення оздоровчо-тренувальних занять, розробок новітніх технологій і програм оздоровчого фітнесу. А саме впровадження авторської фітнес-програми Sleep-dance-aerobics в процес фітнес-занять з різним контингентом.

Ключові слова: фітнес, фітнес-програми, аеробіка, Sleep-dance-aerobics, оздоровчо-тренувальні заняття.

Annotation. The article deals with the problem of improvement of health and fitness classes, development of the latest technologies and programs of health and

fitness. Namely, the implementation of the author's fitness program Sleep-dance-aerobics in the process of fitness classes with different contingents.

Key words: fitness, fitness programs, aerobics, Sleep-dance-aerobics, health and training classes.

Здоров'я людини у всі часи було важливим компонентом життя, бо без нього багато обмежень і жити практично неможливо. Завдяки рухової активності ми підтримуємо свій здоровий стан, різноманітні фітнес заняття та звичайна фізична культура допомагають у вирішенні цього питання. На сьогоднішній день людство повинно берегти себе як ніколи раніше, спочатку вірус covid-19, потім війна у нашій країні. Кожного дня є ризик втратити життя через повномасштабне вторгнення РФ в Україну, тому не треба забувати берегти себе не тільки від ворожих обстрілів, але і від різноманітних хвороб.

Заняття фітнесом у такий непростий час допомагає зняти стрес хоча б ненадовго. Концентруючись повністю на фізичних вправах, людина на деякий час забуває про проблеми своєї країни. Навіть під загрозою обстрілів багато фітнес залів починають працювати або працювали під час обстрілів, особливо у Харкові, який кожен день страждає від війни.

Заняття фітнесом дуже корисні і популярні серед різних верств населення, а особливо тепер. Тому ми вирішили шукати нові сучасні фітнес-програми, методики задля вирішення рекреаційних та реабілітаційних завдань в умовах сьогодення [2].

Серед останніх досліджень і публікацій сучасних науковців у цьому напрямку, де розкривається проблематика розробок новітніх технологій і програм оздоровчого фітнесу, методики проведення фітнес-занять з різним контингентом [1; 4].

Мета дослідження – ознайомити та надати загальні методичні рекомендації щодо авторської фітнес-програми Sleep-dance-aerobics в процесі оздоровчо-тренувальних занять.

Виклад основного матеріалу. Одним з найбільш популярних оздоровчих напрямків фітнесу є аеробіка та її різновиди.

Аеробікою може займатися практично кожна людина, незважаючи на її стать, вік, фізичну підготовленість та стан здоров'я. Завдяки сучасним технологіям та мережі інтернет, де можливо знайти багато відеоматеріалів з заняттями аеробікою та її різновидами (як для новачків, так і для професіоналів), якими можна займатися не виходячи з дома, навіть під час повітряної тривоги. Але головне – це власне бажання буди активним і здоровим незважаючи на сучасний стан в країні [6].

Класична (базова) аеробіка – основа усіх видів та напрямків аеробіки. Цей вид оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. Основне призначення цього виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [5].

Contemporary dance (від англ. contemporary та фр. contemporain) – вид сучасної хореографії *неокласичного спрямування* європейського походження. Нині contempora (контампоре) – це сукупність авторських неокласичних синтезованих технік (танцювальні студії, авторські й академічні театри Франції, Люксембургу, Великої Британії, Німеччини, Нідерландів, Данії), що спираються на класичний танець (систему), неокласичні балетні прийоми, а також техніки модерн джаз танцю, імпровізації.

Чому поєднання базової аеробіки та contemporary dance? Це напрями, які дуже добре підходять початківцям та людям більш підготовленим. Хореографії не складні, оскільки у напрямку сучасного танцю використовуються прості елементи та прості рухи аеробіки. Контемпорарі данс має пряму причетність до класичної хореографії через структурну побудову екзерсису, форми, позиції й положення корпусу, рук, ніг, техніку виконання кроків, стрибків, обертів [3].

Sleep-dance-aerobics – це поєднання базової аеробіки та напрямку сучасної хореографії contemporary dance. Цей напрямок особливий тим, що тренер разом

із тими, хто займається, вчать невеликий хореографічний комплекс вправ та у кінці тренування танцюють із заплющеними очима за допомогою маски для сну.

Методика занять зі sleep-dance-aerobics. Заняття триває одну годину, підготовча частина до 15 хвилин, основна частина 35 хвилин, заключна частина приблизно до 10 хвилин.

У підготовчій частині занять використовуються загальнорозвивальні вправи, вправи для розігріву (*warm-up*), вправи біля станка (*exercices sur la barre*), вправи на середині (*exercice danse le centre*), щоб підготувати м'язи до подальшої роботи та не травмувати їх.

В основній частині заняття приділяється увага вивченню хореографії, з швидкої частини та стрибків (*allegro & sauters*), комбінацій (*combinations*) під музичний супровід. Важливим чинником є часте поєднання вправ на дрібну техніку та амплітудних вправ, поєднання рухів *par terre* зі стрибками (*petit et grand sautarse*).

У заключній частині виконуються вправи з раніше вивченої хореографії із заплющеними очима у масці для сну. Маска вимикає зір, але людина активує слух та рух у просторі, орієнтується на особисті відчуття. Ще така маска дозволяє тим, хто виконує ці вправи, аналізувати свої рухи і зосередитись на них. Специфіка цих занять в тому, що маску одягають не зразу, бо спочатку треба вивчити хореографію, декілька раз її станцювати та проаналізувати, скільки простору потрібно для виконання вправ, щоб нікого не штовхнути та не вдарити.

Рухи виконуються як і стоячи на ногах, так і сидячи або лежачи на підлозі.

Ці хореографічні та танцювальні рухи в масці під музикальний супровід позитивно впливають як на фізичний так і на психічний стан здоров'я та настроїв тих, хто займається. Вони тренуються заради задоволення, а не для змагань.

У *sleep-dance-aerobics* тренер надає перевагу вправам для розвитку координації рухів та пластичності тих, хто займається, оскільки танцювати цей

напрямок можуть практично всі. Головне тут – це бажання. Протипоказання для занять sleep-dance-aerobics: вагітні, люди з проблемами опорно-рухового апарату, хвороби серця та нервової системи.

Висновки. Sleep-dance-aerobics – нова фітнес-програма, яку ми хочемо запропонувати людям з різними потребами в процесі оздоровчо-тренувальних занять. Цей оздоровчий вид позитивно впливає на розвиток координації рухів, пластичності та гнучкості. Це корисні навички, які знадобляться у продовж всього життя. Новий напрямок, нові емоції можуть відчути ті, хто хоче займатися та розвивати свої танцювальні здібності, вимкнувши зір та спираючись на свій слух і відчуття простору. Також ці вправи можуть використовувати в процесі реабілітаційних заходів з людьми, які втратили зір. Навчитися Sleep-dance-aerobics не складно, якщо ти активний і є бажання вдосконалювати свої вміння та навички, використовувати нові, сучасні методи та оздоровчі засоби в сфері фізичної культури, спорту та фітнесу.

Оздоровча аеробіка та нові фітнес-програми завжди йдуть на користь, тому займайтеся із задоволенням.

Список використаних джерел

1. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навч. посіб. Кам'янець Подільський: Медобори-2006, 2016. 88 с.

2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів. Київ : Видавництво НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. 48 с.

3. Шариков Д.І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві: навчальний посібник. Київ : КиМУ, 2010. 186 с.

4. Школа О., Полоус В. Мікс-тренування як інноваційний засіб підготовки майбутніх фахівців з фітнесу. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2022. № 2. С. 895–898. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.16675>. URL:

<https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/16675/23983>

5. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1).Art. 19. P. 142–149.

6. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12(3). P. 146–154. <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>
URL: <https://jett.labosfor.com>.