

**О. Школа**  
**І. Журавльова**



**ТЕОРІЯ**  
**ТА МЕТОДИКА**  
**НАВЧАННЯ: АЕРОБІКА**

О.М. Школа  
І.М. Журавльова

# ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ: АЕРОБІКА

Навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Харків – 2014

УДК 796.01/796.015.572  
ББК 75.69  
Ш67

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(Лист № 1/11-19813 від 17.12.2013 р.)*

**Рецензенти:**

**Ротерс Т.Т.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Козіна Ж.Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри спортивних та циклічних видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Салук І.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

**Школа О.М.**

**Ш67 Теорія та методика навчання: аеробіка:** Навчальний посібник / За загальною редакцією О.М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.

У навчальному посібнику розглядаються сучасні аспекти організації оздоровчих, рекреаційних та спортивних занять з аеробіки у вищих навчальних закладах й спортивних клубах як з боку теоретичних основ, так і практичної діяльності студентів, а також загальні положення правил з аеробічної гімнастики (спортивної аеробіки), черлідінгу, аеродансу і аеростепу.

Посібник рекомендується для студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів, академій фізичної культури, педагогічних коледжів; для викладачів загальноосвітніх навчальних закладів, учителів фізичної культури, інструкторів та тренерів оздоровчої фізичної культури, фітнесу та черлідінгу, а також для керівників спортивних секцій.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>		<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АЕРОБІКИ</b>		<b>8</b>
1.1.	Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки.....	8
1.2.	Основні поняття фітнесу.....	10
1.3.	Вплив занять із аеробіки на організм людини.....	17
1.4.	Основні принципи занять із аеробіки .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ АЕРОБІКИ</b>		<b>34</b>
2.1.	Класифікація видів аеробіки.....	34
2.2.	Характеристика різних видів аеробіки .....	35
<b>РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКИ</b>		<b>49</b>
3.1.	“Ударність” (impact) в заняттях із аеробіки.....	49
3.2.	Класифікація рухових дій в аеробіці.....	49
3.3.	Музичні характеристики. Вибір темпу музичного супроводу занять .....	73
3.4.	Команди в аеробіці. Кьюінг.....	77
3.5.	Техніка викладання аеробіки.....	80
3.6.	Типи та структура занять із аеробіки.....	105
3.7.	Методичні особливості занять із аеробіки.....	112
3.8.	Розвиток рухових якостей засобами аеробіки.....	122
3.9.	Регулювання навантаження у ході занять аеробікою.....	131
<b>РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АЕРОБІКИ</b>		<b>137</b>
4.1.	Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу .....	137
4.2.	Контрольні випробування в аеробіці .....	140
4.3.	Принципи раціонального харчування спортсменів.....	143
4.4.	Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві із аеробіки в практичній діяльності .....	147
4.5.	Вимоги щодо правил безпеки на заняттях аеробікою....	156
4.6.	Керування групою у ході занять.....	157
4.7.	Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення занять.....	159
4.8.	Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять аеробікою .....	160

4.9.	Протипоказання до занять аеробними вправами.....	161
4.10.	Напрямки підвищення працездатності.....	161
<b>РОЗДІЛ 5.</b>	<b>СПОРТИВНА АЕРОБІКА (АЕРОБІЧНА ГІМНАСТИКА).....</b>	<b>165</b>
<b>РОЗДІЛ 6.</b>	<b>ЧЕРЛІДІНГ.....</b>	<b>173</b>
<b>РОЗДІЛ 7.</b>	<b>АЕРОДАНС, АЕРОСТЕП.....</b>	<b>190</b>
7.1.	Танцювальна аеробіка (AEROBIC DANCE).....	190
7.2.	Степ-аеробіка (STEP AEROBIC).....	194
Запитання модульного контролю студентів з дисципліни “Теорія та методика викладання аеробіки” .....		199
<b>ПІСЛЯМОВА.....</b>		<b>200</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>		<b>201</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>		<b>206</b>
A.	Комплекси вправ аеробіки різного характеру.....	206
B.	Тестові завдання.....	221
B.	Рівні складності у черлідінгу .....	227
Г.	Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури (Лист МОН № 1/9-546 від 17.08.09 року).....	250
Д.	Варіативний модуль з аеробіки для навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів .....	253

## ПЕРЕДМОВА

Здоровий спосіб життя, що тісно пов'язаний із екологією, здоров'ям, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення, – основна норма буття кожної людини. Особливо це стосується українців, адже нині в нашій державі оздоровча фізична культура переживає період відродження, пошуку нових шляхів підвищення здоров'я нації, тобто набуває поширення ідеї необхідності оздоровлення населення.

Аеробіка – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. Із великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Навчальний посібник укладений для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ та академій фізичної культури, коледжів фізичної культури, які вивчають предмети “Теорія та методика викладання аеробіки”, “Спортивна аеробіка”, “Теорія та методика обраного виду спорту (фітнес)” й аналогічні предмети спеціалізації “Аеробіка”, також для студентів курсів перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців.

Зміст посібника складають теоретичні основи та методичні рекомендації щодо проведення занять із аеробіки, а саме: подано класифікацію й короткий зміст напрямків та видів аеробіки, різних рухів аеробіки й техніка їхнього виконання; розглянуто властивості музичного супроводу занять, побудову комплексів вправ, зміст та структуру занять; запропоновано організаційні основи тренування, що включають у себе планування й види контролю оздоровчо-тренувального процесу; з'ясовано проведення тестувань; відокремлено особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних для підготовки спеціалістів, вимоги до техніки безпеки на заняттях тощо.

Під час вивчення курсу слід пам'ятати, що єдиних загальноприйнятих визначень, класифікації системи понять і науково-методичної термінології не існує. Спираючись на погляди різних авторів та власний практичний досвід, ми систематизували теоретичні й методичні матеріали викладання аеробіки.

Змістом посібника “Теорія та методика навчання: аеробіка” передбачено підготовку студентів за новітніми технологіями, тобто за європейською кредитно-трансферною системою навчання, яка активізує самостійну роботу – один із важливих складників навчання майбутнього фахівця.

Сьогодні особливо важливим є завдання професійної підготовки спеціалістів фізкультурно-оздоровчого напрямку. У його розв'язанні велику роль відіграє фахова підготовка спеціалістів саме з оздоровчої та спортивної аеробіки, яка необхідна для розвитку та збереження здоров'я людини.

Актуальність проблеми виховання і професійної підготовки спеціалістів цієї сфери діяльності вимагає підвищення рівня не лише теоретичних знань, практичних умінь та навичок, а й більш якісної підготовки майбутніх фахівців до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення.

У процесі фахового навчання студенти повинні:

- знати теорію і практику аеробіки, структуру проведення занять, методичні особливості предмета, характеристику сучасних оздоровчих систем, принципи побудови хореографії в аеробіці, методику розвитку фізичних якостей, техніку безпеки у ході занять тощо;

- уміти проводити на належному рівні заняття з різним контингентом, складати комплекси вправ та танцювальні композиції, планувати окремі заняття чи серії занять, здійснювати різні види контролю на занятті, підтримувати свої знання на належному рівні, вивчати новітню літературу з оздоровчої фізичної культури, постійно самовдосконалюватися тощо;

- володіти педагогічними, організаційними, комунікативними, інтерактивними та перцептивними здібностями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АЕРОБІКИ

---

#### 1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки

Кожному етапові розвитку суспільства притаманна своя культура, але завжди вона пов'язана з життям та побутом людей. Частиною цієї культури була і фізична культура. Під час виконання фізичних вправ демонструвалися максимальні можливості людини, їх лікувальні надбання, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, у першу чергу Гіппократа. Отже, заняття фізичними вправами мають давню історію.

У стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавали розумовому та фізичному розвитку людини. Танці й фізичні вправи, переважно з музичним супроводом, використовували для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості. Основним ученням танцювальних рухів у Греції вважали “орхестрику” – гімнастику танцювального напрямку.

Ритмічні рухи, “орхестрика” й танці були невід’ємною частиною кожного свята. У танці греки поєднували духовну та тілесну красу.

В епоху Середньовіччя у сільському середовищі з’явилися перші побутові ритмічні танці. Живий ритм, весілля, стрибки, підскоки й притопи – елементи, притаманні народній танцювальній культурі.

Із розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу увага до фізичного стану особистості зменшується, внаслідок чого виникає загроза гіподинамії. У кінці XIX – XX ст. формуються та набувають популярності національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська гімнастика та інші.

У середині XIX століття у Чехії з’явилася сокольська гімнастика, важливу роль у розробці якої відіграв професор естетики Празького університету **Мирослав Тирш**. Але найбільш значущий розквіт спортивних та оздоровчих напрямків гімнастики у цей період базується на дослідженнях і наукових працях видатних діячів фізичної культури **Жоржа Демені, Франсуа Дельсарта, Жака Далькроза, Айседори Дункан**.

На межі XIX – XX століть започатковано новий напрямок гімнастики, пов’язаний із ім’ям французького фізіолога Жоржа Демені, система фізичних вправ якого була заснована на провідному значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування розслаблення і напруги м’язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики та розвитку спритності й гнучкості, тобто вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи обов’язкові групи м’язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в XX столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика



перетворилася на аеробічну гімнастику. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки.

У середині XIX століття спостерігається захоплення виразністю рухів. Засновником цієї течії вважають Франсуа Дельсарта, який прагнув встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Дельсарт намагався навчити володінню жестами, мімікою, рухами й позами під час співу. Така гімнастика отримала назву “виразна”. Вона склала основу пантоміми.

Найвідомішою послідовницею Франсуа Дельсарта стала американська танцівниця Айседора Дункан, яка створила танцювальну гімнастику для жінок та працювала в Росії.

Значний внесок у розвиток музики, танцю, ритміки зробив професор Женевської консерваторії Жак Далькроз. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. У невеликому містечку Хеллерау неподалік Дрездена в 1910 році він відкрив школу музичного ритму. Спочатку система Жака Далькроза була призначена для розвитку слуху і відчуття ритму в музикантів, а потім успішно переросла в засіб фізичного виховання.

Після Жовтневої революції розвиток танцювально-ритмічного напрямку на території колишнього Радянського Союзу відбувався в різноманітних спортивно-танцювальних студіях, серед яких слід відзначити “Студію пластичного руху” **Зінаїди Вербової**, “Школу-лабораторію художньої гімнастики” **Людмили Алексєєвої**. Їхні послідовники й до цього часу розвивають жіночу гімнастику неспортивного оздоровчого спрямування.

У кінці 60-х років у Європі виникає новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є **Моніка Бекман** – автор книги “Джаз-гімнастика”. У той же час в Америці бурхливо розвивається напрям під назвою “аеробні танці”.

У 70-х роках **Джек Соренсен**, американська танцюристка, встановила контакт із ученим Кеннетом Купером щодо можливості використання танців у його програмі аеробних занять. У результаті такого симбіозу народилися так звані аеробні танці, програма яких включала ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та безліч танцювальних кроків і рухів. Популярність нового виду занять у США швидко зростала.

Епоха аеробіки 70-х років пов'язана з діяльністю доктора **Кеннета Купера**, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він увів поняття “аеробіка”. Аеробікою Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, велосипед. Пізніше список розширив, у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки зі скакалкою, і верхова їзда, і теніс, і танцювальна аеробіка.

Система доктора Купера одразу ж стала популярною у всьому світі. Окрім аеробних фізичних тренувань, вона базувалася ще на двох факторах:

раціональному харчуванні і психічній гармонії. Саме на раціональному харчуванні доктор Купер ґрунтував свою методику.

Окрім цього, система Кеннета Купера охоплює широке коло проблем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Її автор дає поради, як поєднувати заняття аеробікою із стосунками у сім'ї, взаєминами на роботі, як на цьому фоні боротися зі шкідливими звичками та ін. Назва останньої з опублікованих у нашій країні книг говорить сама за себе: “Аеробіка для гарного самопочуття”.

Ідеї Купера підхопили багато спеціалістів, розробивши нові оздоровчі напрямки: “танцювальна гімнастика”, “аеробні танці”, “аеробна гімнастика”, “гімнастична аеробіка”, “поп-гімнастика”, “джазова гімнастика”, а потім “аеробіка”, яка завоювала популярність у Америці та Європі.

На початку 80-х років відбувається поширення аеробіки та комерціалізація цієї системи. На арену масової фізичної культури виходять не лише спеціалісти, але й відомі актриси. Перша з них – американська кінозірка **Джейн Фонда**, з ім'ям якої пов'язують появу й популярність танцювальної аеробіки в СРСР. Навряд чи можна вважати цю кінодиву піонером радянської аеробіки, але так сталося, що саме відеокасети з її уроками аеробіки утвердили такий вид рухової активності на території колишнього союзу.

Із розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу з'явилися такі напрямки, як французький комплекс аеробіки – “Вероніка”, “Даванна”, “аеробний танок”, продемонстрований **Сінді Ромм**; “триммінг”, який розробила **Мішель Шарель** та інші. Завдяки засобам масової інформації аеробіка стала популярною в усіх країнах світу. Але низький рівень професійної майстерності інструкторів та їхнє дилетантство призвели на ранньому етапі до суттєвих помилок у методиці проведення занять з аеробіки.

На початку 90-х років створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку. Також розпочала активну діяльність за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (FIG) і ANAC. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) у світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу: від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо.

Зараз Україна переживає черговий сплеск фітнес-індустрії. Тільки в Харкові виникло чимало фітнес-клубів – “Тетра”, “Грація”, “Форма”, “Імператор”, “Палац спорту”, “Спортивний стиль”, “Барс”, “Каір”, «Феромон» та інших, а також дрібніших, з демократичнішими для населення цінами.

## 1.2. Основні поняття фітнесу

**Здоров'я людини** – динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальному працездатності і соціальній активності при максимальній тривалості життя.

Говорячи, про людину без основних проблем здоров'я вживають термін – “практично здорова людина”. Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Відомий фінський навчачь М. Карвонен указує, що поняття здоров'я повинне містити в собі не тільки моментальний стан функцій організму, але і їхні потенційні можливості, резерв якої визначає напрямок змін у стані здоров'я.

Такий підхід визначає якісну і кількісну оцінку стану здоров'я людини. Академік Н.М. Амосов визначає здоров'я як торбу ”резервних потужностей” основних функціональних систем і органів, що припускає тісний зв'язок між здоров'ям і здатністю протистояти впливу несприятливих факторів.

Резервні можливості організму міняються в плінні життя. їх чи збільшення зменшення зв'язане з віковими особливостями, але в більшому ступені зі способом життя. Здоров'я багато в чому визначений генетично, але залежить від розумів, у яких ми живемо і працюємо.

До факторів здоров'я, що знижують рівень, відносять перенесені хвороби, пристрасть до алкоголю, нікотину, наркотикам, хронічний вплив несприятливих розумів життя і роботи, нераціональне харчування, безладний режим роботи і відпочинку, сну, часті емоційні напруги, забруднення повітря і води, надмірне вживання рахунок і побутової хімії. У числі цих факторів на одному з перших місць рухова недостатність. На відміну від великого числа факторів, що послабляють здоров'я, число факторів, що зміцнюють його, дуже не велике. Найбільш ефективні регулярні заняття фізкультурою. Сама природа дає в руки людини безсумнівно не з чим не порівнянне і не замінне по своїй природності засіб зміцнення здоров'я – фізичні вправи.

Кеннет Купер розглядає здоров'я і благополуччя людини з погляду збалансованості і рівноваги. В організмі людини всі прекрасно збалансований. Нам необхідний цілком визначений обсяг фізичного навантаження, визначене кількість різноманітних живильних речовин, визначена година сну і відпочинку. Якщо людина одержує чи занадто багато занадто мало навантаження, їжі і відпочинку, тоді піднімається рівновага систем і розбудовуються функції. Людина вмирає не від визначеної хвороби, а від свого способу життя.

Однак профілактика захворювань і інші проблеми здоров'я є лише однієї з цілей регулярних фізичних вправ і складають тільки частину здорового способу життя. Досягнення оптимальної якості життя включає не тільки подолання проблем, пов'язаних з різними захворюваннями, але і здоровий спосіб життя і високий рівень фізичної підготовленості як норму тривалого життя.

**Здоровий спосіб життя** – діяльність і звички, що відносяться до досягнення фізичної підготовленості і зниженню ризику захворювань (серцево-судинної, опорно-рухової й іншої систем організму). Включає систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоров'я і достатній сон, релаксацію і подолання стресу, відмовлення від алкоголю, паління і наркотиків.

Едвард Хоулі вважає: “Рухова активність і фізична підготовленість мають велике значення для попередження захворювань серця, як і багатьох інших аспектів життя, дозволяючи кожній людині досягти високої якості життя”.

**Рухова активність** – рухи всього тіла (чи більшої його частини), викликані роботою кістякових м’язів, і що приводять до витрати енергії.

В останні роки відзначається бурхливий ріст оздоровчої фізичної культури, що розглядає здоров’я людини в тісному взаємозв’язку з рівнем його рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом і способом життя.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм протягом ряду років займався Київський науково-дослідницький інститут медичних проблем фізичної культури. У цей час в Україні ця робота триває в Інституті передових технологій у фізичному вихованні й спорті Української академії наук національного прогресу.

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 в 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. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (тобто інтенсивність тренування, наявність обтяжень та ін.) [38].

Офіційно фітнес з’явився в США близько 30 років тому у зв’язку зі значним погіршенням стану здоров’я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії – невід’ємного складника технічного прогресу. Перші фітнес-програми створили під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувалися з обтяженням, готували організм до навантажень та виконували інші види фізичних вправ, які згодом стали класичними і поступово були вдосконалені фітнес-майстрами.

Головна **мета фітнесу** – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, саме це і є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне **завдання фітнесу** – зміцнення здоров’я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного й психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як **”всебічний фітнес”**.

**“Фізіологічний фітнес”** має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

**“Загальним фітнесом”** називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя – це динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами людини. Синонімом до цього поняття є термін **“позитивний фітнес”**.

**“Фізичний фітнес”** передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування й найменший ризик порушення здоров'я.

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

**Оздоровчий фітнес**, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, обміну речовин та ін.).

**Спортивно-орієнтований чи руховий фітнес**, спрямований на розвиток здібностей до рішення рухових і спортивних задач на досить високому рівні. Деякі види орієнтовних, орієнтовно-спортивних напрямків фітнесу придбали форми самостійних видів спорту з характерними рисами і методиками підготовки (спортивна аеробіка, фітнес, бодібідинг та ін.).

**Фітнес** – рухова активність (біг, аеробіка, танці, аквааеробіка, вправи для корекції маси тіла й ін.). Наприклад, про людину, що регулярно займається руховою активністю, можна сказати, що вона займається фітнесом.

**Фітнес** – критерій ефективності рухової активності (досягнення визначених результатів виконання рухових тестів, низький рівень ризику розвитку захворювань та ін.). Наприклад, про людину, яка досягла значного поліпшення своєї фізичної форми, справедливо сказати: **“Він поліпшив свій фітнес”** чи **“У нього гарний фітнес”**.

Перераховані поняття поки ще не мають суворого наукового обґрунтування у вітчизняній літературі, однак, провідні науково-методичні школи та заходи, працюючі над проблемами оздоровлення і зміцнення здоров'я людини, використовують терміни **“фітнес”**: фітнес-клуб, фітнес-заняття, фітнес-програма, інструктор із оздоровчого фітнесу та ін.

Сьогодні фітнес є невід'ємною частиною **системи фізичного виховання** кардинальна позначка якої (за Л.П. Матвеевим) реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного удосконалювання властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей у єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; забезпечити на цій основі підготовленість члена суспільства до плідної трудової й інших суспільно важливих видів діяльності.

Основою фітнес-заняття є вправа. **Вправа (чи “фізична вправа”)** – рухова активність, ціль якої поліпшення визначеного компонента(ів) фізичного фітнесу.

У вітчизняній науково-методичній літературі вправа розглядається в двох аспектах: по-перше, вправа як визначені види рухових дій, що склалися як **засоби фізичного виховання**; по-друге - процес кількарразового відтворення даних дій, що організується відповідно до методичних принципів (**метод фізичного виховання**).

**Велнес** – здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія й високий життєвий тонус. Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги та прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за особистою гігієною [13].

Відомо, що здоров'я людини лише 15% визначає рівень охорони здоров'я, 20% – гени, а 65% – спосіб життя. Паління, вживання алкоголю значно скорочують термін життя. Тому багато фітнес- та велнес-клубів у нашій країні і за кордоном працюють, спираючись на основи здорового способу життя.

Саме поняття “велнес” з'явилося в 50-х – 60-х роках в Америці як похідне від двох слів “fitness” та “well-being”, що в перекладі – “гарне самопочуття”. Велнес – своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної й фізичної рівноваги в умовах сучасного мегаполісу.

Аналіз літературних джерел щодо визначення понять велнес та фітнес дозволив нам ототожнити ці поняття, адже великої різниці між ними не помітили.

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму. Окрім цього, займатися оздоровчою аеробікою можна в будь-якому віці.

Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментареві тренера з аеробіки у ході занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування упродовж десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [5].

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки, зустрічаємо неоднозначні дефініції аеробіки. Так, В.М. Смолевський узагальнює у цьому понятті окремий напрямок оздоровчої фізичної культури. Ж.А. Білокопитова [2], Є.С. Крючек [18] дотримуються думки, що аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. С.С. Просвірніна включає у це поняття систему фізичних вправ, побудованих на основі зв'язку між рухами та музикою. О.П. Горбаньова [5], опрацювавши низку досліджень, визначила аеробіку як комплекс вправ, у яких дихальні рухи поєднані з рухами тіла. Л.І. Погасій [39] вважає аеробіку системою

спеціально підібраних фізичних вправ, які виконують поточним методом із музичним супроводом і які спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини.

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.

Сучасну ритмічну гімнастику розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і, переважно, поточним способом [34, 35]. На нашу та думку таких фахівців, як Я.В. Жигалова, Є.Ю. Скачкова [53], Т.Н. Суєтіна [56], аеробіку слід відрізняти від ритмічної гімнастики, яка теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконують з невеликими інтервалами для відпочинку між ними.

**Аеробікою** називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід із метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності). Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили сприятиме різнобічному комплексному впливу на організм.

Для жінок приємливі динамічні вправи, адже їх вони переносять легше, 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 впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок. Досить широке практичне застосування оздоровчої аеробіки, як і будь-якого іншого виду спорту, має свої переваги та недоліки.

Дослідник Є.Б. М'якінченко [33] зі своїми співавторами стверджує, що заняття оздоровчою аеробікою позитивно впливає на організм людини, покращує щоденне самопочуття, знижує ризик різних захворювань. А також, що особливо важливо, здатне покращити фізичний вигляд, знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але, на жаль, поруч із позитивом від оздоровчих занять мусимо назвати і низку недоліків, які визначили ці ж автори. Заняття аеробікою можуть травмувати кінцівки і хребет, призвести до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах та негативне ставлення до будь-якого виду рухової активності.

Автор В.А. Чубакова у результаті дослідження дійшла висновку, що вимоги до рівня серцево-судинної системи при фізичній праці досить високі, а отже велика імовірність передозування фізичними навантаженнями.

Пояснити це можна тим, що складно-координаційні вправи виконуються у “циклічному” режимі роботи, без відпочинку, а музичний супровід стимулює організм до роботи, і своїм емоційним забарвленням відволікає увагу підопічних від втоми організму.

В.В. Іваночко [9] вважає, що для того, щоб наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними, люди мають слідкувати самостійно за станом свого здоров'я, знати, як організм реагує на навантаження, чи відповідає складність фізичних вправ його підготовці.

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовки викладача. Аеробними називають вправи, які виконують упродовж 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. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо до програми включені силові вправи.

Доведено, що регулярні аеробні вправи упродовж кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується вага тіла та підшкірно-жировий прошарок, змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка посідає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні спрямування: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я); адаптивне спрямування (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя); рекреативне спрямування (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); кондинційно-профілактичне спрямування (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання віковим захворюванням).

### **Фактори, що обмежують рівень загального фітнесу**

- *Спадкові обмеження.*

Деякі люди можуть підтримувати здоровий спосіб життя, що відповідає їхнім генетичним можливостям, але визначити ту відносну частину здоров'я чи працездатності окремої людини, що залежить тільки від спадковості і розвитку, практично неможливо. Спадковість впливає на можливості м'язової діяльності, фізичний стан і здоров'я, більшість людей можуть вести не здоровий чи здоровий спосіб життя незалежно від спадковості якостей.

У такий спосіб спадковість не визначає поганий стан здоров'я і не гарантує високий рівень фізичної підготовленості.



- *Фактори навколишнього середовища.*

Люди в процесі розвитку зазнають впливу від різного навколишнього середовища, що по різному впливають на їхній розвиток.

### **1.3. Вплив занять аеробіки на організм людини**

**Рухова активність** – важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність, тому його вплив на організм надзвичайно актуальний. Рухова активність визначає рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників.

Відомо, що обмін речовин при збудженні м'язів – система хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на більш прості поєднуються з процесами синтезу (відновлення) збагачених енергією речовин. Один із цих процесів може відбуватися лише за умови наявності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більше енергії, ніж при анаеробних. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії й легко виводяться з організму через дихання та піт. До видів рухової активності, які стимулюють збільшення поглинання кисню під час занять, належать різні рухи, що їх виконують з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

У результаті аеробного тренування на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільш функціональне навантаження при фізичній праці.

Із точки зору фізіології адаптація до м'язової діяльності – це системна реакція організму, спрямована на досягнення високої тренуваності. Навантаження під час фізичної підготовки виконують функції подразника, який збуджує пристосувальні зміни в організмі. Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності. Аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожиль), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [11, 17, 19, 25, 34, 38, 39].

**Система кровообігу.** Під час аеробного тренування від активних м'язів, суглобів та зв'язок у центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, поступає велика кількість сигналів, які, в свою чергу, із центральної нервової системи надходять до всіх внутрішніх органів – серця, легень, м'язів тощо. Відбувається прискорення серцевої діяльності і дихання, підвищується артеріальний тиск, посилюється обмін речовин, збільшується швидкість току кровонесними судинами.

Кров у організмі людини переміщується від серця по артеріях, артеріолах, капілярах. До серця кров повертається по венах та венулах.

Переміщення крові по венах та венулах здійснюється завдяки м'язовій діяльності. Ритмічні скорочення та розслаблення м'язів спрямовують кров до серця. Допомагають цьому процесові дихання та коливання діафрагми (у процесі дихання).

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає нечастим та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів.

Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний із підвищенням функціональних можливостей ССС. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Серце, кровоносні судини і кров, що тече ними, створюють єдину систему, забезпечуючи транспортування кисню до всіх тканин тіла, а також видалення шлаків, різних речовин, від одних органів до інших. Серце – це “м'язовий насос” вагою 200-250 г, що перекачує кров по кровоносних судинах у всі частини тіла. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої становить 60-80 разів за хвилину. Під час фізичної роботи ЧСС може досягати максимальних меж, які коливаються в доволі широкому діапазоні, залежно від віку, статі, тренуваності.

Довготривале, систематичне заняття оздоровчою аеробікою призводить до збільшення максимально можливої величини ударного об'єму серця (УОС). Завдяки цьому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, воно отримує можливість більшого відпочинку.

При переході від стану спокою до навантаження УОС швидко збільшується і досягає стабільного рівня (під час інтенсивної ритмічної роботи тривалістю 5-10 хв.). Максимальна величина УОС спостерігається при ЧСС 130 уд/хв. У подальшому, з підвищенням навантаження швидкість зростання ударного об'єму крові різко зменшується. При довготривалому й зростаючому навантаженні ударний об'єм уже не збільшується. Підтримка необхідного рівня кровообігу забезпечується більшою ЧСС. Серцевий викид збільшується головним чином за рахунок більш повного спустошення шлуночків, тобто шляхом використання резервного об'єму крові.

Також у період аеробного тренування відбуваються зміни величини хвилинного об'єму серця (ХОС). ХОС може змінюватися в широких межах: 4-5 л/хв у спокої, до 25-30 л/хв при важкому фізичному навантаженні.

ХОС визначають ударним об'ємом серця (УОС) і частотою серцевих скорочень (ЧСС), він залежить від положення тіла людини, її статі, віку, тренуваності, умов зовнішнього середовища і багато інших факторів. Під час фізичного навантаження середньої інтенсивності в положенні сидячи і стоячи ХОС приблизно на 2 л/хв менший, ніж при виконанні того ж навантаження у положенні лежачи. Пояснюється це накопиченням крові в судинах нижніх кінцівок завдяки силі тяжіння. У процесі тренування ХОС поступово збільшується до стабільного рівня, який залежить від інтенсивності навантаження та забезпечує необхідний рівень споживання кисню. Після

тренування ХОС поступово зменшується. Слід відзначити, що при помірному фізичному навантаженні збільшення ХОС відбувається за рахунок збільшення УОС і ЧСС. При надмірному фізичному навантаженні його забезпечує головним чином збільшення ЧСС.

Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарду в кисні знижується як в стані спокою, так і при субмаксимальному навантаженні, що свідчить про економізацію серцевої діяльності і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один із найважливіших ефектів – зменшення ЧСС у стані спокою (брадикардія). Збільшення тривалості фаз діастолі (розслаблення) забезпечує великий кровотік і краще постачання серцевого м'язу киснем.

Підраховано, що в людини, яка знаходиться у стані відносного спокою, на відпочинок передсердь за добу відводиться 16 годин, шлуночків – 12 і всього серця – 4 години. Отже, за 60 років життя на відпочинок припадає 20 років, це стосується нетренованого серця з частотою скорочень 70-72 удари за хвилину. У того, хто регулярно займається оздоровчою аеробікою, воно скорочується до 45-40 разів за хвилину, де перевага для відпочинку виходить колосальною.

**Респіраторна система.** Людина дихає безперервно, завдяки природному рефлексиві, при цьому дихання може зростати або затихати, заспокоюватися залежно від потреб організму.

При вдиханні повітря проходить через носову порожнину, рот, носоглотку, гортань та трахею. Із трахеї повітря повертається в бронхи, бронхіоли й закінчує свій шлях в альвеолах, де й здійснюється обмін кисню між повітрям, що вдихається та видихається. Обмін повітря відбувається через слизову оболонку (поверхню) альвеол та капілярів, за принципом осмосу. Загальна поверхня слизової альвеол дорівнює 100-150 см<sup>2</sup> [23].

Заняття аеробікою покращує діяльність респіраторної системи і позитивно впливає на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів.

Під впливом вправ оздоровчої аеробіки збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання складає 12-18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, то при роботі вона збільшується до 40-90 дихальних рухів залежно від інтенсивності роботи. Збільшується глибина вдиху. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 л, то в період напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2-3 л. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів. Збільшується швидкість крові по судинах цих органів. Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню в декілька разів. Так, у спокої організм споживає 250-350 млл кисню за хвилину, а при граничній м'язовій роботі ця величина може досягати 4 л/хв.

Також у результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі.

Збільшується сила дихальних м'язів, об'єм максимального вдиху або видиху, загальний об'єм легень та життєва ємкість легень (ЖЄЛ), кількість кровоносних судин у легенях, що дає можливість під час роботи великій кількості крові за менший проміжок часу насичуватися киснем та звільнитися від вуглекислого газу.

Посилнюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів. Це сприяє більш швидкому відходженню мокроти в цих органах, яка в нормі утворюється у кожної людини. При затримці мокроти в легенях і в дихальних шляхах створюються сприятливі умови для розвитку інфекцій, а збільшення швидкості її відходження – знижує ризик інфекційних захворювань органів дихання. Тому люди, які постійно займаються оздоровчою аеробікою, рідше хворіють респіраторними захворюваннями.

**Опорно-руховий апарат.** Опорно-руховий апарат займає особливе місце в життєдіяльності людини. Він включає в себе систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилць.

М'язи – єдиний руховий елемент організму людини, тому будь-який рух або робота є результатом їх скорочення. Скорочення м'язів – це результат збалансованої роботи нервових центрів, нервів та м'язів. Кожен з рухів, незалежно від їх складності і спрямованості зароджується в центральній нервовій системі у вигляді активності певних груп нейронів. Нервовий імпульс від цих клітин по нервових стовбурах передається м'язам і викликає скорочення.

Цікавим є, ці під час занять спортом першими “втомлюються” не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність; цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Таким чином, під час занять оздоровчою аеробікою тренуються не тільки м'язи, а й нервові центри, які несуть відповідальність за рухи. Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення кількості товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітини, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів. Регулярні тренування аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія.

Вправи з аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їх еластичність і розтягнення. М'язи, недостатньо навантажені, поступово зменшуються в об'ємі, стають в'ялими, слабшають і атрофуються.

Під дією аеробних тренувань кістки значно перебудовуються. Процес оновлення кісток відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. У тих людей, які займаються оздоровчою аеробікою, кістки перебудовуються відповідно до навантаження. При цьому лінії навантаження збігаються з жорсткістю кістки. Тому регулярні тренування зміцнюють кістки.

Для людей, які займаються оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчувають протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини і в цілому.

Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, при якому відбувається порушення суглобного хряща.

Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять оздоровчою аеробікою потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток з'єднуючої тканини зв'язок і сухожилля, а кальцій і фосфор сприяють твердості кісток.

**Травна система та обмін речовин.** Поміж систем, порушення у яких призводять до втрати здоров'я, першість належить травній системі і обслуговуючим її залозам (печінка, підшлункова залоза). До органів травлення належать ті, які здійснюють механічну та хімічну обробку харчових продуктів, всмоктування поживних речовин і води в кров або лімфу, формування і видалення неперетравлених залишків їжі (рот, глотка, стравохід, шлунок, тонка та товста кишка).

Існує тісний зв'язок між фізичними навантаженнями і станом органів травлення. Доцільно підібрані фізичні вправи оздоровчої аеробіки, адекватне навантаження та правильно визначений час тренувань сприяють гармонізації діяльності органів травлення.

На початку м'язової діяльності активізуються обмінні процеси в організмі, що покращує кровопостачання органів травлення. Розвиток м'язів живота не лише покращує механічний захист органів черевної порожнини, але й сприяє підвищенню внутрішньочеревного тиску. Підвищення внутрішньочеревного тиску, в свою чергу, стимулює мускулатуру органів травлення, попереджуючи розвиток застійних явищ у них і прискорюючи процеси травлення, всмоктування та виділення неперетравлених залишків їжі. Гармонізується і вдосконалюється взаємодія підшлункової залози, дванадцятипалої кишки, печінки та жовчного міхура. Організм засвоює необхідні для життєдіяльності білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, мікроелементи. Зменшуються відкладання внутрішньочеревного жиру. Відбувається масаж кишечника м'язами і тканинами, що його оточують, включаючи діафрагму, що запобігає накопиченню відкладень у товстому кишечнику. Це особливо ефективно в поєднанні з розслаблювальним впливом на гладку мускулатуру шлунково-кишкового тракту, що проходить під час фізичного навантаження. Відбувається нервово-рефлекторна стимуляція органів шлунково-кишкового тракту шляхом впливу на рефлекторні зони й акупунктурну систему. Покращується стан імунної системи. Також тренування ефективно впливає

на психічну сферу, що теж важливо для шлунково-кишкового тракту. При аеробних тренуваннях велику увагу необхідно звертати на харчування; воно повинно бути не жорстко дієтичним (згідно з медичними показниками). Помірні фізичні навантаження сприятливо впливають на процеси обміну речовин у організмі.

Обмін білків у тих, хто займається оздоровчою аеробікою, характеризується позитивним азотним балансом, тобто кількість споживання азоту перебільшує кількість його виділення. Негативний азотний баланс спостерігається під час хвороб, надмірного схуднення, порушення обміну речовин. У відвідувачів оздоровчих занять білки слугують головним чином для розвитку м'язів і кісток. У той час як у нетренованих людей – для отримання енергії (при цьому виділяється низка шкідливих для організму речовин).

У тренованій людини обмін жирів прискорюється. Багато жирів “згорає” під час фізичної активності, що зменшує їх відкладення під шкірою. Регулярні заняття оздоровчою аеробікою знижують кількість атерогенних ліпідів, які призводять до розвитку важкої хвороби кровоносних судин – атеросклерозу.

Під час оздоровчих занять прискорюється обмін вуглеводів. При цьому вуглеводи (глюкоза, фруктоза) стають джерелом отримання енергії, а не осідають у вигляді запасів жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджує розвиток діабету другого типу. При виконанні швидких силових рухів витрачаються в основному вуглеводи, а у період тривалих нескладних навантажень – жири.

**Нервова система та психічно-емоційна сфера.** Нервову систему поділяють на центральну та периферичну. Центральна нервова система (ЦНС) – це головний і спинний мозок; периферична – відхідні від головного та спинного мозку нерви. У головному і спинному мозку розташована велика кількість нервових клітин, а периферичні нерви – відростки цих нервових клітин.

Існує ще одна класифікація нервової системи, незалежна від першої. Згідно із цією класифікацією нервову систему поділяють на соматичну і вегетативну. До соматичної відносять частину нервової системи, яка контролює діяльність скелетних м'язів і органів чуття. Вегетативна нервова система – це частина нервової системи, яка керує процесами обміну речовин, росту та розмноження клітин.

Центральній нервовій системі належить провідна роль у протіканні всіх процесів в організмі людини, а також у виконанні рухових дій, оволодінні найскладнішими спортивними навичками. Поліпшення діяльності ЦНС впливає на можливості адаптації до складних умов та стресів, на гармонізації функціонального стану всіх органів та систем при виконанні фізичних навантажень.

Позитивний ефект аеробіки полягає в тонізації діяльності ЦНС за рахунок нервових імпульсів, які виникають під впливом м'язових скорочень і рухів у рецепторах, розміщених у м'язах, сухожилках, а також у вестибулярному апараті. Частина імпульсів досягає особливого відділу стовбура головного мозку (ретикулярної формації). Це нервове утворення

у відповідь на імпульси активізує діяльність ЦНС, що виражається у підвищенні збудження її центрів: дихання, кровообігу тощо.

Таким чином, імпульси, які йдуть від м'язів у ЦНС, підтримують тонус нервових центрів головного мозку, нормалізують співвідношення процесів збудження та гальмування.

Встановлено, що тренування з аеробіки сприяє розширенню функціональних можливостей нервової системи. Так, відвідувачі занять, виконуючи вправи, спрямовані на вдосконалення сили, витривалості або швидкості, розвивають не тільки ці якості, але й різні властивості (периферичної) нервової системи: в одних збільшується сила нервових процесів, у інших – їхня рухливість, а у третіх змінюється співвідношення гальмування та збудження в корі головного мозку. Тобто, використовуючи різні вправи, можна цілеспрямовано впливати і на стан нервової системи, розширювати її функціональні можливості. У результаті заняття оздоровчою аеробікою вдосконалюються всі ланки нервової системи – зір, слух, просторова орієнтація тощо. У тренуваній людини точніший окомір, вона точніше і більш економно виконує рухи, ніж ті, що не тренуються.

Існує термін “активний відпочинок”. Саме фізичні вправи розглядають сучасні фізіологи як засіб активного відпочинку і відновлення тонусу нервової системи. Але позитивний вплив активного відпочинку можливий лише при правильному підборі фізичних вправ. До них належать:

- циклічні вправи в повільному і середньому темпі;
- вправи, які залучають до роботи м'язи плечового поясу;
- вправи, пов'язані з помірним подразненням вестибулярного апарату;
- усі види вправ із довільним розслабленням м'язів;
- вправи, які викликають зміни гідростатичного тиску крові в судинах голови;
- різні варіанти дихальних вправ.

На силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів впливають, окрім різних фізичних вправ, усі засоби фізичної культури: дотримання гігієнічних правил і норм, оздоровчі сили природи тощо.

При виконанні фізичних вправ важливо приділяти особливу увагу методам їх розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, також одягу, взуття відвідувача та інструктора занять, інтер'єру, дизайну приміщення.

Тобто всім аспектам, які дають можливість цілеспрямовано впливати на психічно-емоційний стан людини.

Велике значення мають позитивні емоції, що виникають у процесі занять. Емоції впливають на всю життєдіяльність організму, розвиток та формування особистості, підвищуючи активність людини, стимулюючи її енергію, силу, наполегливість. Коли дії супроводжуються почуттям бадьорості, впевненості у своїй силі – це не лише додає енергії, але й сприяє потягу до систематичних занять.

Втома, біль при великих навантаженнях або травмах, почуття страху викликають негативне ставлення до вправ аеробіки. Але якщо людина це пододала, вона отримує своєрідну винагороду – підвищену впевненість у своїх можливостях, насолоду від перемоги.

Виникаючи в півкулях головного мозку, емоції посилюють роботу м'язів, серця, легень, залоз внутрішньої секреції, у тому числі – надниркових залоз, збільшуючи кількість адреналіну в крові. Цей механізм є одним з найсильніших стимуляторів діяльності м'язів, серця, вуглеводного обміну, травлення тощо.

Заняття аеробікою також виховують характер. Вони навчають володіти своїми почуттями, переборювати сором'язливість, виявляти витримку, рішучість.

Взагалі тренування можна вважати оздоровчим, якщо воно відбувається на позитивному психічно-емоційному фоні, сприяє зняттю стресів, розслаблює психіку, викликає стан умиротворення і комфорту після заняття.

**Ендокринна та імунна система.** Активні заняття спортом, у тому числі оздоровчою аеробікою, сприяють надійній роботі ендокринної системи, а значить – бадьорості і здоров'ю всього організму людини.

Ендокринну систему складають залози (гіпофіз, щитовидна, паращитовидні, наднирники, підшлункова, волочкова, епіфіз, полові), які виробляють різні гормони (лептин, кортизол, адреналін, естроген, інсулін, грелін та ін.), що впливають на діяльність клітин, органів і практично на кожну функцію організму людини.

Дія аеробного тренування на ендокринну систему виражається наступним чином:

- збільшується (у невеликій мірі) вага ендокринних залоз;
- знижується реакція залоз при виконанні помірної м'язової роботи;
- зростає здатність залоз підтримувати високу функціональну активність упродовж тривалого часу;
- значно мобілізуються функції залоз при максимальному навантаженні;
- змінюється чутливість тканин до гормонів, що сприяє покращенню регуляції функцій організму й обмінних процесів.

Спеціальні навантаження на витривалість: вправи класичної аеробіки, тривалий біг у повільному темпі (аеробіка на бігових доріжках), вправи з гантелями та з гумовими джгутами (силова аеробіка) тощо, – стимулюють діяльність кори наднирників. Виділення кортикостероїдів (гормонів кори наднирників) посилюється лише при навантаженнях, насичених емоційними елементами. Важливо, щоб у групі людей, які займаються аеробікою, було створено позитивно-емоційний фон, існували товариські стосунки.

Гормони мають важливе значення при набиранні ваги або схудненні, регуляції апетиту, швидкості обміну речовин, накопиченні жирової маси.

Імунна система – це складний механізм, який утворюють тканини, органи, клітини, розташованих по всьому тілу. Імунна система запобігає проникненню в організм різних вірусів, бактерій, хімічних речовин, які порушують його нормальну роботу, а також забезпечує функціонування інших систем організму. Фізичні вправи – стимул для імунної системи. Вони покращують загальне самопочуття організму, впливають і на психічний стан людини. Фізичні вправи стимулюють імунну систему організму наступним чином:



1. Помірне фізичне навантаження призводить до реакції організму, схожої на легке запалення. Організм реагує на ці процеси мобілізацією імунної системи.

2. У результаті цієї мобілізації фагоцити та лейкоцити активізуються навіть проти деяких дегенеративних і злоякісних клітин.

3. У результаті помірного аеробного навантаження р-лімфоцити, які відповідають за виробництво антитіл, активізуються.

4. Така фізична діяльність спонукає імунні клітини звільняти певні спільні з білками речовини (цитокіни і лімфокіни), потрібні для передачі спеціальних сигналів, за допомогою яких різні відділи імунної системи краще координують свою діяльність. Це сприяє більш ефективній роботі власного захисту організму.

Також позитивно впливає на імунітет людини збалансоване харчування й загартування організму. Загартування можна починати в будь-якому віці. Особливо воно ефективне в поєднанні з фізичними вправами (наприклад, вправами аква-аеробіки тощо). Саме фізична активність, збалансоване харчування (відрегульований обмін речовин), загартування, відмова від шкідливих звичок, вчасний лікарський контроль, належний емоційний фон у єдності забезпечать максимально позитивний результат.

Окрім раніше дослідженого нами впливу на різні системи організму, заняття оздоровчою аеробікою регулюють не менш важливі інші системи.

Система терморегуляції під дією вправ оздоровчої аеробіки збільшує еластичність зв'язок, м'язів, підвищує рухливість суглобів, що зменшує ризик отримання травми; зменшує в'язкість крові, полегшуючи роботу серця з її просування; прискорює розпад речовин, що дозволяє звільнити велику кількість енергії, яку можна використати для м'язового скорочення; утримує стабільну температуру тіла при суттєвому збільшенні швидкості виробництва тепла. Покривна система, яка складається в основному зі шкіри (також із залоз зовнішньої секреції, волосся, нігтів, луски тощо), під впливом аеробних тренувань стає більш еластичною та пружною, утворюються такі речовини, як гістамін та ацетилхолін, які створюють умови для м'язової діяльності. У практиці аеробіки ефективно застосовують спеціальні вправи для м'язів та шкіри обличчя.

Суттєво впливають заняття оздоровчою аеробікою і на лімфатичну систему, яка складається із судин та розташованих на них лімфатичних вузлів. Пропоновані фізичні навантаження значно змінюють процеси лімфооберту, мікролімфоциркуляції й цитологічний склад центральної лімфи, а також призводять до порушення структури лімфатичних вузлів. При помірних статичних навантаженнях адаптивна функція лімфатичної системи виявляється у збільшенні швидкості лімфотоку із грудного лімфатичного протоку, крово-лімфотоку в системі мікроциркуляції, в активації скорочувальної функції лімфатичних мікросудин та їх клапанів. На лімфатичну систему більше діє не фізичне навантаження, а глибоке дихання. М'язова робота під час вправ аеробіки викликає це дихання, а воно, у свою чергу, стимулює лімфатичну систему. Саме статичні (каллонетика) та дихальні (боді-флекс) вправи дають найбільший ефект для нормальної роботи лімфатичної системи.

Під впливом вправ аеробіки система виділення, сечовидільна система (шлунково-кишковий тракт, печінка, нирки, легені, слизові оболонки) зазнає деяких змін: активно виводяться з організму продукти метаболізму, що забезпечує стабільність внутрішнього середовища; покращується дія кліткових ферментів, відновлюється життєдіяльність клітин; посилюється кислотний стан функцій нирок, пов'язаний із змінами ниркового кровотоку та функцій нефронів тощо. Велике значення має стан м'язового тону, особливо зі зростанням віку людини, коли сечовий міхур поступово стискається (атрофується); у цей час досить корисні фізичні вправи, що допомагають зберегти контроль над функціонуванням сечового міхура. Вправи оздоровчої аеробіки підтримують на належному рівні функціонування репродуктивної системи. Вони стимулюють вироблення всіх життєво важливих гормонів, посилюючи при цьому статевий потяг та підвищуючи сексуальну активність; покращують кровопостачання органів малого тазу. На активність репродуктивної системи або ускладнення вже існуючого порушення негативно впливає надлишкова вага. Ожиріння призводить до аменореї або безпліддя, для боротьби з якою сьогодні розроблено багато ефективних фітнес-занять. Чинні спеціальні фізичні вправи для вагітних жінок. Таким жінкам слід поступово знижувати навантаження під час занять оздоровчою аеробікою (фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, базовий пілатес, стретчинг тощо), контролювати температуру тіла та частоту серцевих скорочень. Також для нормальної роботи цієї системи необхідно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток наступних відділів та органів: усіх відділів хребта, тазостегнової порожнини, яєчників, матки, вагіни, респіраторної системи (у першу чергу діафрагми), м'язів живота.

Взагалі вплив саме оздоровчої аеробіки на різні системи організму на сьогодні недостатньо вивчений. Кожна із систем організму реагує на фізичні навантаження по-різному. Ця реакція може бути як позитивною, так і негативною. Потрібно пам'ятати: організм людини є злагодженим механізмом і при порушенні роботи однієї із систем виникає дисфункція інших. При перенавантаженні фізичними вправами організм людини втрачає міцність імунітету та стає більш сприятливим до інфекційних захворювань. Тому дуже важливо при заняттях оздоровчою аеробікою враховувати рівень фізичного стану та підготовленості людини.

**Склад тіла.** Склад тіла характеризує конституцію тіла, яку можна представити у вигляді двохкомпонентної моделі: чистої маси тіла та жиру тіла. Чиста маса тіла включає м'язи, кістки, нервові тканини, кожу, кров та внутрішні органи. Ці тканини характеризуються високим метаболізмом та здійснюють безпосередній вклад у виробництво енергії під час рухової активності. Жир тіла, або жирова тканина, представляє собою компонент, головна задача якого – накопичення енергії для наступного використання. Жир тіла також класифікується на життєво необхідний та закумуляований (накопичений) жир. Життєво необхідний жир – це кількість жиру, яка потрібна для підтримання життя і репродуктивної функції: для чоловіків ця кількість складає 3-5%, для жінок – 8-12%. Закумуляований жир є в жирових відкладеннях під шкірою (підшкірний) та в глибині тіла. Надмірний вміст закумуляованого жиру є надмірна вага або ожиріння.

Заняття аеробікою, із погляду здоров'я та фізичної підготовленості, здійснюють позитивний вплив на стан здоров'я. Перш за все, такі заняття сприяють зниженню ризику розвитку серйозних захворювань, покращенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, збільшенню м'язової сили та витривалості, покращенню гнучкості та зниженню вмісту жиру у складі тіла. Заняття аеробікою завдають як довгострокову, так і короточасну дію (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

### Короточасна та довгострокова дія занять аеробікою

Показники	Короточасна дія	Довгострокова дія
ЧСС	+, потім -	- (окрім макс)
Ударний об'єм		+
Фракція вибросу		+
Поріг лактату		+
Фібриноліз	+	+
Артеріальний тиск	+, потім -	-
Максимальний вжиток кисню		+
М'язова маса		+
Сила /витривалість		+
Жир		-
Холестерин великої щільності		+
Холестерин низької щільності		
Гнучкість		+
Апетит	-	+
Використання вільного часу	+	+
Позитивний настрій	+	-
Тривожність	-	-
Депресія	-	+
Самооцінка		-
Стрес	+, потім -	
Сверхреація на стрес		-

Примітка: «+» - збільшення, «-» - зменшення.

#### 1.3.1. Позитивні ефекти занять із аеробіки

##### *Серцево-судинна система:*

- зростає розмір серцевих м'язів;
- зростає сила скорочень;
- зростає об'єм крові, який перекачується за одне скорочення;
- знижується частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої;
- знижується ЧСС при субмаксимальному навантаженні;
- збільшується просвіт судин;
- зменшується ризик стенокардії та ішемічної хвороби серця;
- збільшується вірогідність сприятливого результату після інфаркту та інших хвороб.

##### *Кровоносні судини та хімічний склад крові:*

- зниження систоличного та діастолічного тиску крові в стані спокою;
- зниження концентрації ліпідів у сироватці крові;
- збільшення концентрації високомолекулярних ліпопротеїнів, які відповідають за зниження рівня холестерину;
- зниження ризику склеротичних змін артерій;
- збільшення здатності крові до транспортування кисня (збільшення рівня гемоглобіну).

*Дихальна система:*

- збільшення функціонального об'єму легень під час тренувальних занять;
- покращення легеневого кровообігу;
- покращення дифузії дихальних газів;
- зниження нефункціонального об'єму легень;
- збільшення життєвого об'єму легень.

*М'язова система:*

- покращення м'язового тонусу;
- покращення капілярного живлення м'язів;
- покращення ферментативної функції м'язових клітин;
- збільшення опірності м'язової втоми.

Все різноманіття сучасних напрямків базується на основах, запозичених із систем оздоровчих занять.

### **1.3.2. Користь від енергетичної фізичної активності:**

- здібність справлятися з наслідками психічних стресів;
- зменшення хвороби та больових почуттів, уповільнення процесів старіння;
- ріст ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем;
- ріст кількості, розмірів та еластичності кровоносних судин у серці та м'язах;
- зниження високого рівня кров'яного тиску та зменшення ризику хвороб серця;
- зниження рівню холестерину та тригліцеридів та зменшення імовірності утворення відкладень в артеріях;
- ріст загальної сили м'язів та витривалості організму, ріст працездатності;
- зменшення відкладень жиру та покращення зовнішнього вигляду.

### **1.4. Основні принципи занять із аеробіки**

Оздоровче заняття базується на деяких закономірностях, які формуються в принципі. Область оздоровчого тренування знаходиться між двома системами, які зв'язані з фізичною навантажністю.

Це спорт вищих спортивних досягнень, з одного боку, де основною задачею є досягнення високих результатів та ЛФК – з другої сторони, де

основними завданнями є виздоровлення та здібність виконувати роботу в повсякденному житті. До них відносять:

- збільшення тривалості життя;
- зменшення ризику порушення здоров'я;
- поліпшення статури та інш.

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Здоров'я дається кожній людині з народження, а в процесі життя вона повинна постійно підтримувати його на належному рівні. Одним із основних способів підтримання рівня здоров'я є оздоровче тренування.

Взагалі, тренування – це процес привчання до виконання якої-небудь дії шляхом багаторазових повторень. Оздоровче тренування – система фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки або покращення здоров'я людини, але слід звертати увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ із раціональним харчуванням, дотриманням режиму дня, позитивним психологічним настроєм, використанням гігієнічних оздоровчих заходів, “раціональним способом життя”. Тренування базується на різних закономірностях: психологічних, педагогічних (дидактичних) та біологічних. Усі вони складають основу багатогранних принципів.

Такі автори, як Ю.Н. Євсєєв, Т.Ю. Круцевич [18], Л.П. Матвєєв [25], класифікують принципи фізичного виховання наступним чином: соціально-педагогічні складники виховного процесу особистості та суспільства в цілому, методичні принципи, які включають сукупність основ навчання розвитку фізичних якостей та загально-дидактичних принципів, принципи, які відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи оздоровчої спрямованості, принципи побудови занять під час фізичного виховання тощо. Проте у процесі навчання вправи оздоровчої аеробіки, на наш погляд, базуються на таких методичних (дидактичних) принципах:

- свідомості й активності;
- наочності;
- доступності й індивідуалізації;
- повторності і систематичності.

**Принцип свідомості й активності** - передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, хто тренується, інтересу до виконання різних рухових завдань. Це співпраця викладача та спортсмена побудована на основі конструювання різних цілей та завдань, роз'яснення їхньої суті.

За допомогою цього принципу індивід має можливість визначити для себе цінності оздоровчого тренування, а також пізнати можливості свого організму та самовдосконалюватися. Фахівцеві у процесі занять слід точно й доступно формулювати рухові задачі з урахуванням особливостей людей, які займаються, виховувати в них здатність до оцінки своїх дій, сприяти підвищенню інтересу до занять.

**Принцип наочності** - означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання. Допомогає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, що вивчаються. Він передбачає формування у людей, які займаються, точного чуттєвого досвіду, техніки, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а й за рахунок інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.

**Принцип доступності й індивідуалізації** – потребує постановки перед людьми, які займаються, спеціальних завдань, враховуючи їхній вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я. Доступність залежить як від можливостей людини, так і від об'єктивних труднощів, які виникають під час оздоровчих занять.

Цей принцип передбачає знання викладачем можливостей своїх підопічних. Він повинен упродовж усього тренувального періоду (заняття, тиждень, місяць, півроку, рік) проводити контроль: за ступенем опанування запропонованою програмою у ході занять, показників фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також лікарський (медичний) контроль.

Принцип індивідуалізації в оздоровчому тренуванні передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке добирається з урахуванням фізичних та функціональних можливостей індивіда. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує і фізіологічну, і психічну сторону.

У процесі індивідуального підходу доцільно застосовувати різні види тестування (див. п. 4.2).

**Принцип повторюваності та систематичності** – передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності підопічних. Закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань упродовж тижня, місяця, року, багатьох років. Перерва в оздоровчих заняттях негативно впливає на досягнення підопічних. Вони втрачають набуті навички, знижується працездатність їхнього організму. Особливо швидко забувають вихованці техніку виконання рухів.

Спостереження різних спеціалістів та експерименти науковців [1, 6, 11, 14] дають підстави рекомендувати 2-3-разові тренування на тиждень тривалістю від 1 до 2,5 годин залежно від рівня тренуваності людей. На різних етапах розвитку оздоровчої аеробіки такі автори, як Т.С. Лісицька [20, 21], І.В. Луцік [23], Л.В. Сіднева [50], виділяють наступні принципи оздоровчого тренування:

**1. Принцип “не нашкодь”** – фахівець під час проведення оздоровчих занять повинен дотримуватися клятви Гіппократа. Програми з оздоровчої аеробіки укладають з урахуванням відхилень у стані здоров'я підопічних із необхідними рекомендаціями для виконання вправ;

**2. Програмно-цільовий принцип** – при плануванні тренування спочатку формують конкретні цільові задачі, потім визначають об'єктивно необхідні для їхнього вирішення зміст, об'єм, характер навантаження, організацію занять;

**3. Принцип інтеграції** – забезпечує ефективність оздоровчої аеробіки за рахунок інтегрування в себе всього найкращого, що розроблено в суміжних дисциплінах: фітнесі, велнесі, ЛФК та різноманітних видах спорту. При цьому велике значення має використання досягнень науки і практики в системі оздоровлення інших народів світу;

**4. Принцип зв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил людини** – допомагає досягти бажаного оздоровчого ефекту за умови, якщо на заняттях з аеробіки розглядаються всі дії людини як віддзеркалення її єдиної тілесно-психологічної суті. Поряд із інтенсивними заняттями потрібно застосовувати прийоми релаксації, розслаблення, самонавіювання тощо.

*Вимоги принципу:*

- Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з обліком статевих та вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку й підготовленості людини.

- Педагогічний процес повинен плануватися й регулюватися відповідно до науково-обґрунтованих підходів до зміцнення здоров'я. При цьому першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного й ін.), що описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на "належні" норми).

- Можливість використання в заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися його оздоровчою цінністю. Дана вимога припускає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням повинні бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини.

**5. Принцип гармонізації всієї системи цінностей** – необхідний для розуміння людиною вищих шаблів побуту (визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди із власною совістю), без яких індивід не може мати задовільний стан здоров'я, адже невдоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

*Вимоги принципу:*

- Формування фізичної культури особистості повинне йти порівнянне з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних і естетичних основ особистості. Неприпустимо однібічний розвиток фізичних початків людини на шкоду його духовним якостям.

- Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Із цього треба, що в процесі фізичного виховання варто використати такі педагогічні впливи, які гарантували б цілеспрямований розвиток всіх основних фізичних здатностей і формували б найважливіші рухові вміння й навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної й спеціальної фізичної підготовки.

- Протягом всього життя людини повинні постійно використовуватися різнонаправлені форми педагогічних впливів. Дана вимога ґрунтується на обліку об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток

організму) людини й проявляється в певній послідовності рішення виховних і утворювальних завдань фізичного виховання, обумовленої підлогою, віком, особливостями життєдіяльності й інших факторів.

**6. Принцип краси та естетичної доцільності** – відзначає важливість естетики рухів як одного із критеріїв відбору засобів аеробіки та побудови композицій. Це допомагає розвивати в тих, хто тренується, культуру, відчуття прекрасного, граціозність, позбутися різних комплексів, набутти впевненості у своїх силах.

*Вимоги принципу:*

- Формування фізичної культури особистості повинне направлятися на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. Із цього треба, що при розробці й реалізації програм фізичного харчування необхідно визначальну увагу приділяти становленню й удосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних здатностей.

- Педагогічний процес повинен сприяти освоєнню нових форм рухової активності. Дана вимога встановлена в силу того, що всі можливі умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональне на основі всебічного фізичного утворення, розвитку координаційних і інших рухових здібностей, розширення функціональних можливостей організму створювати передумови для освоєння нових видів діяльності.

- Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У цьому зв'язку необхідно використати засоби, що співвідносяться (медико-біологічно, біомеханічно, психологічно й т.д.) з основною (дійсною або майбутньою) діяльністю людини.

**7. Принцип біологічної доцільності** – зміст його полягає у феномені наднавантаження та специфічності. При плануванні оздоровчого тренування необхідно враховувати чергування навантажень переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіо-респіраторної (загальної) витривалості;

**8. Принцип статевих відмінностей** – допомагає при комплектуванні груп і побудові програм, враховує анатомо-фізіологічні, психологічні відмінності організму чоловіка та жінки;

**9. Принцип біологічно-ритмічної структури** – спостереження за біоритмами дозволяє отримати максимальний оздоровчий ефект при значно меншій силі впливу рухових дій. Необхідно враховувати хронотип людини, здатність працювати в різні години доби, у жінок – фази овуляційно-менструального циклу та період клімаксу;

**10. Принцип перенавантаження** – у зв'язку з тим, що організм людини з часом адаптується до запропонованого навантаження, його об'єм, інтенсивність та величину необхідно постійно підвищувати. Це можна здійснити за допомогою регулювання частоти, тривалості виконання вправи тощо;

**11. Принцип адаптації та довготривалості** – у період адаптації організму до підвищення вимог під час тренувань у ньому відбуваються, на перший погляд, ледь помітні зміни, але пізніше підопічні помічають



позитивні зміни в роботі кардіо-респіраторної, кістково-м'язової системи, у розвитку фізичних якостей, психічно-емоційному настрої.

У ході занять тренеріві потрібно пам'ятати, що не слід очікувати миттєвих результатів, примушуючи при цьому відвідувачів виконувати роботу занадто швидко, наполегливо та з великим дозуванням;

**12. Принцип прогресування** – необхідно пам'ятати, що навантаження, яке підвищується в період адаптації організму, необхідно збільшувати поступово. Якщо це зробити надто швидко, то організм людини може з ним не впоратися;

**13. Принцип особистісного підходу** – у результаті виконання одних і тих же тренувальних програм не слід очікувати від підопічних однакових результатів, тому що на їх здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які в повній мірі можна врахувати тільки під час індивідуальних занять;

**14. Принцип різноманітності** – допомагає підтримувати у тих, хто тренується, інтерес до занять з оздоровчої фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Взагалі кількість принципів дуже велика та різноманітна, фахівцеві із оздоровчої аеробіки дуже важливо знати їх зміст та природу дії. У процесі практичної діяльності тренер повинен, у першу чергу, дотримуватися цих принципів сам, що, безперечно, покращить розуміння потреб підопічних. Викладач мусить бути прикладом, узірцем для своїх підопічних.

**15. Принцип вікових змін в організмі** – передбачає укладання програм із обов'язковим врахуванням віку підопічних. В оздоровчій аеробіці виділяють програми для дітей, підлітків, дорослих до 30 років та 30-50 років, першого (більше 50 років) та другого (більше 60 років) старшого віку.

## РОЗДІЛ 2

### КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ АЕРОБІКИ

#### 2.1. Класифікація видів аеробіки

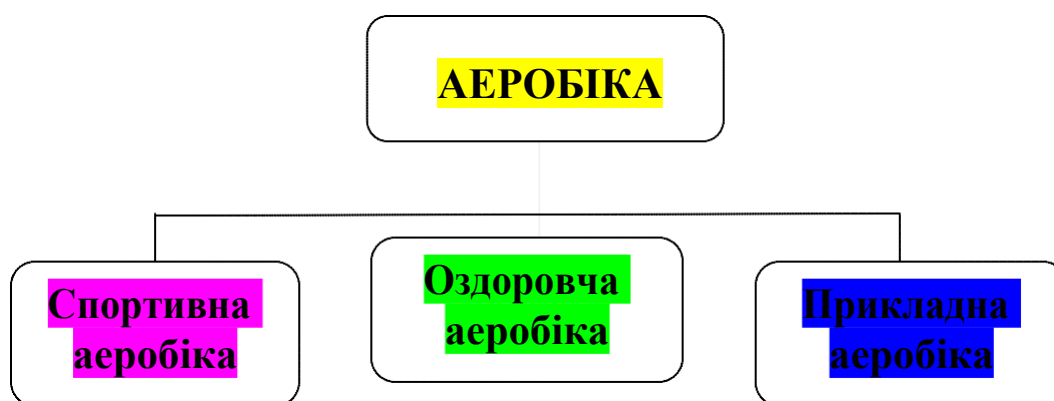
*Мета аеробіки* – збільшення споживання кисню людиною (аналогічно тому, як це відбувається під час занять бігом) і поліпшення функції легенів та серцево-судинної системи.

*Основними задачами аеробіки є:*

- поліпшення кардіодинамічних (тренування серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення м'язів суглобово-зв'язкового апарату) і аеробних якостей організму, підвищення рівня стану здоров'я в цілому ;
- розвиток фізичних якостей (поліпшення сили, гнучкості та витривалості; поліпшення пластики та координації рухів), підвищення працездатності, удосконалювання статури;
- поліпшення психоемоційного стану людини;
- формування естетично необхідних людині вмінь і навичок, що виражаються в можливості раціонально легко та красиво рухатися.

У зв'язку зі специфічними цілями й завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати наступну **класифікацію аеробіки** (рис. 2.1).

Кожне з цих самостійних напрямків аеробіки в свою чергу підрозділяється на різновиди.



**Рис 2.1.** Класифікація видів аеробіки

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

## 2.2. Характеристика різних видів аеробіки

### 2.2.1. Оздоровча аеробіка

*Оздоровча аеробіка* – один з напрямків масової фізичної культури із регульованим навантаженням.

Над розробкою й популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ, танцю і музики, для широкого кола займаючихся активно працюють різні групи фахівців. У тому числі американська асоціація аеробіки, американська аеробічна асоціація



На фото Школа Олена, к.пед.н., доцент

здорового способу життя, міжнародна асоціація спортивного танцю та ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, упродовж якого підтримується на певному рівні робота кардіораспіраторної системи.

В 70-і роки основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років широко поширилася система Workout, популяризатором якої була Джейн Фонда. Потім виникли інші системи (funk, step). Велика заслуга в розробці й обґрунтуванні програм для займаючихся різного рівня підготовленості та підготовці програм для навчання фахівців належить Національній школі аеробіки (США), а також заснованому в 1993 році Університету Рибок (США).

У практиці оздоровчої фізичної культури (ОФК) виділяються чотири основні напрямки: лікувально-реабілітаційний, адаптивний, рекреативний, кондиційно-профілактичний. Оздоровча аеробіка знайшла своє застосування в кондиційно-профілактичному напрямку ОФК, хоча може використовуватися як один із засобів адаптивного та рекреативного напрямків.

На думку багатьох спеціалістів [1, 5, 8, 10, 14, 22, 26], оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі ОФК, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіо-респіраторної та м'язової систем.

Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини. Популярність оздоровчої аеробіки пояснюємо доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки безпеки та регулюванням навантаження у ході занять, можливістю займатися упродовж усього року незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Із успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям надають 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 й 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.

Багато авторів [10, 13, 16, 31] пропонують різну класифікацію, враховуючи наступні показники (рис. 2.3):

- цільова спрямованість (установка);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів;
- зміст засобів;
- функціональна спрямованість, разом з тим і за фізичними якостями;
- ступінь навантаження;
- анатомічна ознака;
- віковий склад;
- статевий склад;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічна забезпеченість.

<b>Оздоровча аеробіка</b>	Цільова спрямованість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвивальна</li> <li>2. Підтримуюча</li> <li>3. Рекреативна</li> <li>4. Реабілітаційна та лікувальна</li> <li>5. Профілактична</li> </ol>
	Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шоу-аеробіка</li> <li>2. Фестивалі</li> <li>3. Конкурси (змагання)</li> <li>4. Урочна</li> <li>5. Позаурочна</li> <li>6. Кругова</li> </ol>

<b>Оздоровча аеробіка</b>	Зміст засобів	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класична (базова)</li> <li>2. Танцювальна</li> <li>3. Із елементами бойових видів спорту та протиборств</li> <li>4. Із елементами йоги, ушу та іншими напрямками</li> <li>5. Комплексна</li> </ol>
	Функціональна спрямованість, разом з тим і за фізичними якостями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аеробна</li> <li>2. Анаеробна</li> <li>3. Силова</li> <li>4. Комплексна</li> </ol>
	Ступінь навантаження	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Низький</li> <li>2. Середній</li> <li>3. Високий</li> <li>4. Комплексний</li> </ol>
	Анатомічна ознака	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для рук і плечового поясу</li> <li>2. Для ніг і тазового поясу</li> <li>3. Для тулуба</li> <li>4. Для всього тіла</li> </ol>
	Віковий склад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дитяча</li> <li>2. Підліткова</li> <li>3. Для людей середнього та похилого віку</li> <li>4. Комбінована</li> </ol>
	Статевий склад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чоловіча</li> <li>2. Жіноча</li> <li>3. Змішана</li> </ol>
	<b>Оздоровча аеробіка</b>	Рівень підготовленості
Місце (середовище)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У спортивній залі</li> <li>2. На свіжому повітрі</li> </ol>

	проведення занять	3. У воді (аква-аеробіка) 4. Комплексна
	Кількісний склад	1. Групові заняття 2. Індивідуальні (без інструктора) 3. Персональні (з інструктором)
	Біомеханічна ознака (взаємодія з опорою)	1. Із опорною фазою 2. Без опорної фази 3. Змішана
	Технічна забезпеченість	1. Без предметів, знарядь та спеціальних обладнань 2. Із предметами: із гантелями, зі штангою, еспандером, скакалкою та ін. 3. На предметах (снарядах): на степ-платформі, на слайді, на велосипеді та ін. 4. Комплектація різноманітного інвентарю та обладнання

**Рис. 2.3.** Класифікація основних напрямків оздоровчої аеробіки

Такі фахівці, як Н.В. Казакевич [11], Л.І. Погасій [39], Т.Т. Ротерс [26, 28, 29] переконані, що велику кількість різновидів оздоровчої аеробіки можна об'єднати за чотирма основними напрямками:

1. Гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка тощо).
2. Танцювальної спрямованості (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо).
3. Циклічного характеру (сайкл).
4. Напрямок “схід-захід”, що поєднує європейську і східну культури в галузі фітнесу.

Кожний із представлених напрямків аеробіки має широку розгалужену систему, яка постійно розвивається та доповнюється.

Історичний розвиток оздоровчої аеробіки охоплює відносно нетривалий період часу в порівнянні з іншими видами спорту, але ця нова оздоровча система знаходить усе більше і більше прихильників поміж науковців, спеціалістів-практиків, тренерів, майбутніх фахівців, представників різних спортивних, харчових та фармакологічних товаровиробників і особливо тих, хто безпосередньо займається оздоровчою аеробікою.

Оздоровча аеробіка – це загальне поняття всього сучасного світу, що визначається руховою активністю оздоровчої спрямованості та включає більше двохсот різних видів аеробіки. У літературі існують різні тлумачення класифікації напрямків і видів оздоровчої аеробіки. Це пояснюється постійною зміною пріоритетів у виборі інструктором використання

на практиці різних засобів аеробіки та прагненням підопічних до поліпшення оздоровчих послуг.

Різноманітність видів аеробіки уможлиблює заняття нею великої кількості населення. Заняття оздоровчою аеробікою ефективно впливають на різні системи організму, приносячи максимальний ефект оздоровлення організму в цілому. На нашу думку та за переконаннями деяких спеціалістів [17, 19, 23, 32], класифікувати види оздоровчої аеробіки слід таким чином, щоб при постійній зміні й доповненні новими технологіями зберігалася стійкість моделі, структури цієї класифікації. Тобто, коли апробуються новітні види аеробіки, їх потрібно визначати за раніше встановленими спрямуваннями (блоками). Наприклад: афро-джаз – танцювальна аеробіка; боді-памп – силова аеробіка тощо (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

### Напрямки та види оздоровчої аеробіки

Напрямок аеробіки	Вид аеробіки
Класична (базова) аеробіка	Super low-impact, non-impact (безударна)
	Low-impact (низькоударна)
	High-impact (високоударна)
	High/low-impact (комбінована)
Танцювальна аеробіка	Фанк, хіп-хоп
	Латина, сальса
	Сіті-джем, стріт-джем
	Бейлі денс, джаз-модерн, афро-джаз, боді-балет
	Танго
	Рок-н-рол
Силова аеробіка	Скульптура тіла, шейпінг
	Каланетика
	Терра-аеробіка
	Боді-памп (боді бар, флексі бар)
	Боді-блейд
	Шейпінг-тренінг
	Інтервальне тренування
	Боді-контрол
	Слім-джим (бодістайлінг, бодіформінг)
	Боді-денс
	Ловер-боді
	Аппер-боді
	Фіт-прес
	Хелсі-бек
Аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю	Стретчинг
	Пілатес
	Йога
	Тайчі

Аеробіка з елементами бойових мистецтв	А-бокс
	Тай-бо, кі-бо
	Аеробоксінг
	Каратробіка
	Бодікомбат
Аеробіка у водному середовищі	Аква-аеробіка
	Аква-джогінг
	Аква-гімнастика, аква-стретчинг
	Аква-боксінг , аква-білдинг
Аеробіка з використанням різного знаряддя	Степ
	Фітбол
	Слайд
	Собкор
	Кенгуру-аеробіка (Хо-Lopers)
	Босу
Циклічні види аеробіки	Сайкл (спінінг)
	Аеробіка зі скакалкою
	Кросробіка

Розглянемо основні найбільш використовувані напрямки та види оздоровчої аеробіки.

**Класична (базова) аеробіка** – “абетка” аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. 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 кардіо-респіраторної системи.

**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 латиноамериканських танців (додаток 4).

**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.

**Рівер-денс** – клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

Узагалі, 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 гімнастики, 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 наступні види:

**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 (додаток 5).

**Каланетика** – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів (додаток 6).

**Терра-аеробіка (террааробіка)** – 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 (додаток 7).

**Боді-памп, памп-аеробіка** – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги, яка особливо популярна у чоловіків (додаток 8).

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

Також у практиці силовой аеробіки широко застосовують ще гантелі, додаткове обтяження на руки і ноги, медичні м'ячі тощо (додаток 9).

**Боді-блейд** – новий вид силової аеробіки із використанням гнучких мечів.

**Боді-контрол** – силове тренування із використанням ручного інвентарю.

**Шейпінг-тренінг** – сполучення класичного шейпінга із елементами хореографії.

**Інтервальне тренування** – силове 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.

**Боді-денс** – новий вид аеробіки, який синтезує силову та танцювальну аеробіку.

Крім цього, у практиці силової аеробіки виділяють окремі програми, які зазвичай виступають цілісним складником шейпінг-тренування: лвер-боді (спрямоване на розвиток нижньої частини тіла), аппер-боді (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 й медитації. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер. Цей напрямок аеробіки складається із наступних видів:

**Стретчинг** – система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвитку рухомості в суглобах (додаток 10).

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 силової 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 (додаток 11).

**Фітнес-йога, йога-аеробіка** – ефективна програма тренування для фізично активних людей, яка допомагає знайти гармонію між тілом та розумом. В основі цих занять лежать вдало поєднані статичні та динамічні пози, дихальні вправи, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, спрямовані на пошук рівноваги різних енергетичних потоків у тілі підопічних.

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, визначеному, 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 (додаток 12).

**Тайчі** – клас оздоровчої аеробіки з елементами китайської дихальної гімнастики ушу, який складається з повільних безперервних 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 склали 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 таеквандо (додаток 13).

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, підсічок, 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 відвідувачів 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, гідро-аеробіка. Залежно від застосування різних засобів тренування, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аква-стретчинг, аква-боксінг, аква-джогінг, аква-білдинг.

**Аква-аеробіка** – заняття у водному середовищі із 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, ласты (додаток 14).

**Аеробіка із використанням різного знаряддя.** Аеробіка із 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-аеробіка** – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10, 15, 20 та 25 см). Висота платформи залежить від вибору інтенсивності заняття, що, в свою чергу, дозволяє відвідувачам з різною фізичною підготовкою одночасно займатися степ-аеробікою.

Цей вид аеробіки відзначається збалансованим, помірно ударним, але високо інтенсивним навантаженням, що дозволяє досягти гарної фізичної форми без сильної ударної дії на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка відмінно розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіо-респіраторну систему.

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 (додаток 15).

**Фітбол (резістабол, бодібол)** – клас оздоровчої аеробіки із 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 силових 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) (додаток 1б).

**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, кор борд)** – 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 розвитку та укріпленню різних за величиною груп м'язів тулуба, 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 – напівсфери, 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 – нестандартний 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. Цей напрямок оздоровчої аеробіки виступає як початковий, навіть класичний засіб тренування ще з часів досліджень Кенета Купера.

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 відео ролики 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 (додаток 17).

**Аеробіка зі скакалкою** – високо-інтенсивний вид циклічної аеробіки із 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.

Аеробіка – відносно новий напрямок оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Незважаючи на здобуті знання та досвід у цій сфері діяльності, спеціалісти мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки, а саме: вдосконалення методики організації та проведення занять.

На сьогодні найбільший внесок у дослідженні ефективності та популярності оздоровчої аеробіки зробили американські й європейські науковці, певні здобутки мають і російські спеціалісти. Для покращення цієї оздоровчої системи в нашій країні слід проаналізувати весь передовий світовий досвід, розробки вітчизняних фахівців та, найголовніше, – реалізувати набуті знання в практичній діяльності, тобто покращити освіту майбутніх спеціалістів і створити якісні умови для розвитку фітнес індустрії в Україні в цілому.

### 2.2.2. Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика)

*Спортивна аеробіка* – “високоударна” аеробіка, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності зі складною координацією рухів та взаємодією партнерів (у змішаних парах, трійках та групах).



На фото збірна команда КЗ “ХГПА” Харківської обласної ради

На теперішній час у спортивній аеробіці існує кілька варіантів правил змагань (різних версій), що мають як загальні положення, так і досить серйозні розходження у вимогах до змагальної програми й критеріїв оцінювання різних параметрів. У кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться чемпіонати Світу та Європи, матчеві зустрічі та інші види змагань.

*Спортивна аеробіка* – це вид спорту, у якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включає сполучення ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні по складності елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок, груп). Основу хореографії в цих вправах становлять традиційні для аеробіки “базові” аеробні кроки та їх різновиди.

Головною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності.

За правилами спортивна аеробіка розподіляється на такі версії:

- ФІЖ (FIG);
- ФІСАФ (FISAF);
- АНАК (ANAC);
- СУДЗУКІ (SUZUKI).

Сьогодні змагання зі спортивної аеробіки на території України проводяться за правилами ФІЖ (FIG) і ФІСАФ (FISAF), яка має назву “аеробічна гімнастика”.

Програма змагань складається з п’яти номінацій:

- індивідуальні чоловічі виступи;
- індивідуальні жіночі виступи;
- виступи змішаних пар;
- виступи в трійках (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок);
- виступи в групах із 6 учасників (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок).

**Фітнес-аеробіка** – вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту.

Цей вид спорту – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

На сучасному етапі змагання з фітнес-аеробіки в Україні проходять за версією ФІСАФ (FISAF). Програма змагань складається із трьох номінацій:

- фітнес-аеробіка (базова);
- степ-аеробіка;
- фанк (хіп-хоп)-аеробіка.

До складу команди входить 6-8 учасників незалежно від статі.

Учасники змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки поділяються за віковими групами: діти (до 9 років, 10-11 років); юніори (12-14 років); дорослі (15 років і старші).

**2.2.3. Прикладна аеробіка** була створена на основі оздоровчої аеробіки; її популярність зростає з кожним днем, отже, є поле для більш детальних наукових досліджень.

Застосовують прикладну аеробіку як базове тренування майже для всіх видів спорту, широко використовують у показових виступах та шоу-

програмах (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Класифікація напрямків прикладної аеробіки

*Прикладна аеробіка* широко поширена як додатковий засіб при підготовці спортсменів різних видів спорту, виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі, реабілітації та рекреації людей.

**В спорті** - заняття аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для емоційної розрядки.

**Для реабілітації** - заняття аеробікою з особами, які мають постійні або тимчасові відхилення у складі здоров'я, можуть мати лікарський, профілактичний та спортивний напрямок (спорт інвалідів).

**Для рекреації** - надзвичайно важливим є найбільш широке використання видів аеробіки, які направлені на залучення усіх верств населення до активного відпочинку, який супроводжується розвагами.



## РОЗДІЛ 3

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКИ

---

#### 3.1. “Ударність” (impact) в заняттях із аеробіки

“Ударність” має важливе значення з точки зору оздоровлення організму. Від ударності страждають головним чином такі структури тіла людини, як кістки та їх з’єднання (суглоби). Завдання сучасної оздоровчої аеробіки – збільшити інтенсивність занять та тренувальний ефект, знижуючи одночасно ударну дію на суглоби. Це необхідно, щоб ризик травматизму в результаті інтенсивного аеробного заняття був мінімальним і аеробікою могли займатися люди різного віку, комплекції та фізичної підготовленості.

З цією метою були розроблені спеціальні прилади: степ-платформи, слайд-дошки, спеціальні статичні велосипеди та інш.

На сучасному етапі в класичній аеробіці прийнята наступна класифікація уроків у залежності від ударної дії на суглоби.

1. *Super low-impact, non-impact (безударна)* – коли вся площа стопи, хоча б однієї ноги, постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

*Low-impact (низькоударна)* – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілкостопному суглобі (додаток 1).

Така аеробіка добре підходить новачкам, похилим людям, повним людям, вагітним. Проте фізично підготовленим людям важко отримати добре навантаження. На таких заняттях збільшення інтенсивності буде спостерігатися при збільшенні амплітуди рухів та ускладненні хореографії.

2. *High-impact (високоударна)* – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків (додаток 2).

Інтенсивність такого уроку дуже висока, ударна дія на суглоби значна. Не рекомендується людям, які мають схильність до травм, повним людям та людям похилого віку, а також і новачкам.

3. *High/Low-impact (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 (додаток 3).

Це коли в низькоударну комбінацію додається невелика кількість стрибкових елементів для збільшення інтенсивності. Це найбільш популярний вид уроку, так як людина може варіювати навантаження на свій розсуд, додаючи чи не додаючи стрибки. Таким чином можна досягати високої інтенсивності у ході занять, одночасно знижуючи навантаження на кістково-м’язову систему.

#### 3.2. Класифікація рухових дій в аеробіці

Успішна діяльність фахівця з планування та проведення оздоровчих занять багато в чому залежить від правильної побудови танцювальних комбінацій

та комплексів вправ, які є структурною одиницею рухових дій у ході уроку з аеробіки.

Засоби, поширені в аеробіці, склалися та класифікувалися не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення. Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних й танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення людей. Таким чином, аеробіка синтезувала вправи спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю та музики.

На певних етапах розвитку оздоровчої аеробіки фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками. Наприклад, деякі з них рекомендували розділяти їх наступним чином [19, 68]:

- за анатомічними ознаками;
- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;
- за функціональними ознаками;
- залежно від вихідних положень;
- за технікою виконання.

Аналізуючи роботи багатьох авторів із цього питання [16, 20, 27, 32, 42], знаходимо рекомендації щодо організації занять, підбору вправ, методики їх вивчення, підтримки емоційного фону на заняттях оздоровчої аеробіки. Коротко характеризуючи, визначимо основні види (фізичних) вправ, які застосовують під час занять:

1. Базові вправи – забезпечують необхідний руховий потенціал, “школу рухів”. Це набір простих вихідних положень, позицій тіла, аеробних рухів, рухів окремих частин тіла, за допомогою яких будуються комплекси вправ. Визначаючи особливості різних вправ базової (аеробної) хореографії, можна вирізнити види аеробіки.

2. Танцювальні рухи – це спеціально розроблені та апробовані танцювально-рухові дії, які виконують відповідно до особливостей музичного твору.

3. Вправи з предметами (як традиційного, так і нетрадиційного використання): гантелями, спеціальними штангами (боді бар, памп, флексі бар), скакалками, гумовими амортизаторами, обтяженням, м'ячами (медичними), еспандерами, рушниками тощо.

4. Вправи на предметах: на степ-платформі, корі (вібраційна степ-платформа), слайді (пристрій для ковзанярського кроку, бігу), фітбольному м'ячі, босі (напівсфері), велосипеді.

5. Дихальні вправи – вправи, що спрямовані на регулювання в тих, хто займається, правильного дихання, підвищення респіраторних можливостей дихальної системи, правильний розвиток грудної клітки в дітей.

6. Формуючі вправи – вправи основної гімнастики, які формують органи руху і системи організму з анатомо-фізіологічного боку.

7. Вправи вибіркового впливу – вправи, які розвивають м'язові групи та окремі частини тіла.

8. Імітаційні вправи – вправи, які людина застосовує в побуті.

9. Порядково-дисциплінуювальні вправи – вправи, які застосовують для виконання поставлених завдань та наведення порядку на заняттях.

10. Вправи релаксаційного характеру – вправи, зміст яких спрямований на фізичне та психічне розслаблення. Їх виконують із зручних вихідних положень з елементами м'язового розслаблення та зниженням до мінімуму активності мислення людей.

11. Заспокійливі вправи – вправи, що дають можливість знизити стан фізичної втоми та перевтоми організму або емоційного напруження.

12. Розслаблювальні вправи – вправи, які використовують для розслаблення м'язів, що інтенсивно працювали.

13. Інтенсивні вправи – вправи, які сприяють активності нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

14. Вправи лікувального характеру – вправи, використання яких дозволяє виправити, зупинити або ліквідувати різні дисфункції організму.

15. Вправи на витривалість – вправи, які виконують із визначеною періодичністю довготривалий час.

16. Вправи на гнучкість – вправи, які застосовують для збільшення рухливості у суглобах; вони впливають на еластичність м'язів.

17. Вправи на швидкість – вправи, в основі яких лежить швидке скорочення м'язів.

18. Силові вправи – вправи, які за допомогою максимальних зусиль розвивають м'язи.

19. Вправи на координацію – складні рухи, які потребують концентрації уваги під час їх виконання.

20. Вправи статичного характеру – виконання затримки певного руху з фіксацією у відповідній позі.

21. Вправи динамічного характеру – амплітудні, енергійні рухи, засновані на ізотонічному скороченні м'язів.

22. Спеціальні вправи – рухи, які вибирають зі спеціальною метою (наприклад: вправи для хворих, професійна підготовка).

23. Вправи у воді – вправи, які виконуються з урахуванням фізичних можливостей людей, у взаємодії з особливостями водного середовища.

24. Вправи з противагою – активні вправи, які полегшують за рахунок підтримки частини тіла, яку тренують.

25. Вправи з опором – активні вправи, які ускладнюються додатковим опором.

26. Пасивні вправи, рухи – ті, що виконують із застосуванням зовнішньої сили (партнери, противага).

27. Вправи ігрового характеру та ті, які підвищують настрій, – рухи руками, ногами, головою й іншими частинами тіла нестандартного характеру, виконання яких викликає у людей підвищення настрою та посмішку.

Для занять класичної аеробіки доцільно розділити рухи на:

- рухи аеробної частини заняття;
- партерної (силової) частини;
- стретчингу.

Основні базові кроки розподіляються за різним ступенем інтенсивності, при цьому виконання рухових дій руками суттєво доповнює величину фізичного навантаження на організм, що дає можливість збільшити загальну кількість навантаження приблизно на 15%.

За інтенсивністю їх розподіляють на:

1. Основні базові кроки: низької ударності/низької інтенсивності, низької ударності/високої інтенсивності, високої ударності.

2. Рухи руками: малої амплітуди, середньої амплітуди, великої амплітуди.

Існує класифікація, яку використовують в інших видах оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, слайд-аеробіка), де, окрім вправ класичної аеробіки, застосовують специфічні рухи, притаманні тільки цьому виду.

На сьогодні існує певний набір засобів оздоровчої аеробіки, який має єдину термінологію, якої дотримується більшість спеціалістів світу. Вона систематизована таким чином, щоб була можливість постійно укладати та урізноманітнювати різні програми оздоровчої аеробіки.

На нашу думку та за переконанням інших спеціалістів [2, 6, 17, 18, 28], класифікувати рухові дії класичної (базової) аеробіки доцільно за:

- рухами ніг (кроки);
- рухами рук;
- руховими діями, які використовують в інших видах аеробіки.

### **3.2.1. Класифікація рухів ніг аеробіки**

Поміж фахівців, які працюють у сфері оздоровчої аеробіки, немає єдиної думки щодо кількості основних базових кроків. Наприклад, виходячи з досліджень Є.С. Крючек [18], існує 7 базових кроків, запозичених із практики спортивної аеробіки, які мають свою специфіку та найчастіше застосування при побудові комплексів вправ оздоровчої аеробіки.

Але, дослідивши освітню систему занять оздоровчої аеробіки, ми дійшли висновку, що такої кількості рухів не достатньо для змістовної та різноманітної побудови танцювальних комбінацій. Опрацювавши теоретичний матеріал оздоровчої аеробіки, ми виявили велику кількість термінів, які визначають ці рухові дії, при чому назви та характер дії одного і того ж руху можуть різнитися. Виходячи з цього, для кращого сприйняття та запам'ятовування рухів ніг, було прийнято рішення поділити їх на окремі групи та підгрупи.

Головним принципом цього розподілу виступає використання різних технічних та анатомічних характеристик. Такий розподіл дає змогу майбутньому фахівцеві швидше сприймати матеріал і якісніше будувати програми занять.

Класифікація окремих груп та підгруп рухів ніг залежно від їх застосування (табл. 3.1):

1. Елементи, зміст яких складають різновиди ходьби (марш, приставні, комбіновані, синкоповані); стрибки (підскоки); біг.

2. Рухи зміни ведучої ноги – twist, step touch, open step, back curl, knee up, leg side, low kick, lunge, squat, grape wine, kick front, kick side, kick back, kick knee up, kick leg curl, repeater, double, cha-cha-cha, chasse, jump, jumping-jack, skip, scoop, scissors, pone.

3. Рухи, основою яких є просування вперед, назад – walking, jogging, scoop.

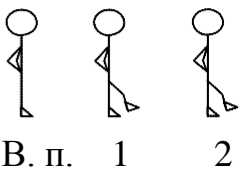
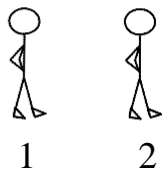
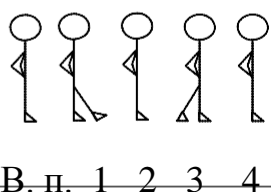
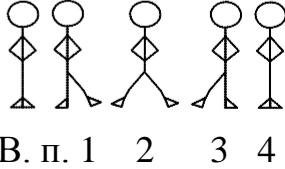
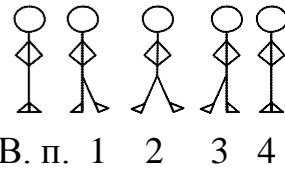
4. Рухи зі зміною напрямку руху – в сторони (праворуч, ліворуч), за діагоналю, кутом, по квадрату – double step touch, grape wine, cha-cha-cha, chasse.

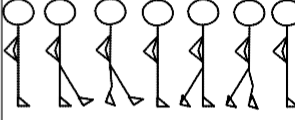
5. Рухи ніг, в основі яких лежать повороти тулуба – turn, pivot turn, rivers, jump turn.

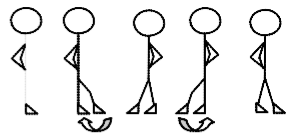
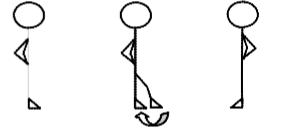
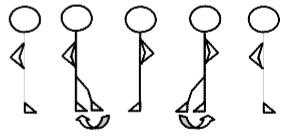
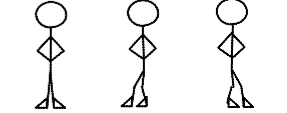
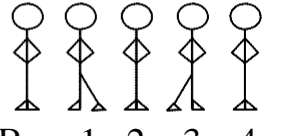
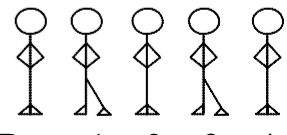
6. Рухи ніг, основу яких складають піднімання (махи) та згинання ніг (у кульшовому та колінному суглобах) – kick, leg back, leg side, kick front, kick side, kick back; squat, skip, lunge, back curl, leg curl, knee up, lift side, low kick, kick knee up, kick leg curl.

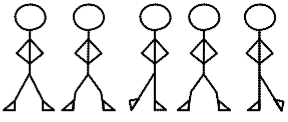
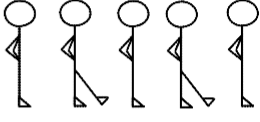
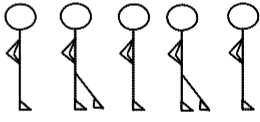
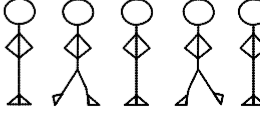
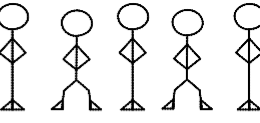
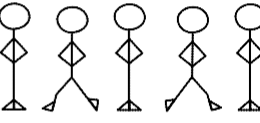
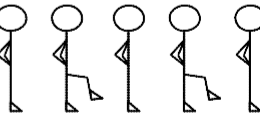
Таблиця 3.1

### Класифікація рухів ніг класичної аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Кількість рахунків	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<b>Різновиди ходьби</b>				
<b>Марш</b>				
March [марш] March [маршінг]	Ходьба на місті (марш)	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою; 2. Змінити положення ніг.	 В. п. 1 2
Walking [вокінг]	Ходьба в русі	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Те ж лівою. Виконується в різних напрямках: вперед, назад, по колу, по діагоналі	 1 2
Basic step [бейсік теп]	Базовий крок	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою назад; 4. Приставити ліву у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
V-step [ві-степ]	Нарізно	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед у сторону; 2. Крок лівою вперед у сторону; 3 - 4. В. п.	 В. п. 1 2 3 4
Straddle [стредл]	Нарізно в сторони	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою в сторону; 3 - 4. В. п.	 В. п. 1 2 3 4

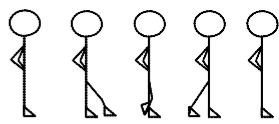
Mambo [мамбо]	Переступання, “мамбо”	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою на місці.	 В. п. 1 2 3 4
Little mambo [літл мамбо]	“Коротке переступання”, “маленьке мамбо”	6	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Приставити праву у в. п.; 4 - 6. Теж на ліву ногу.	 В. п. 1 2 3 4 5 6
Cross [крос]	Навхрест	4	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Перехресний крок лівою вперед-вправо; 3. Крок правою назад у напівприсід, ліву вперед на п'ятку; 4. Крок лівою назад у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
Cross-step [крос-степ]		4	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою вперед-навхрест; 2. Крок лівою назад; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
Step-cross [степ-крос]		4	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Перехресний крок лівою вперед вправо; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою назад у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
Pivot turn [півот тьон]	Поворот на опорну	2 - 4	Одноіменний поворот на місці на 180° або 360°, побудований на кроках.	
	Поворот на 180°	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з півповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці.	 В. п. 1 2

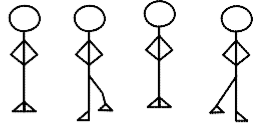
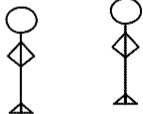
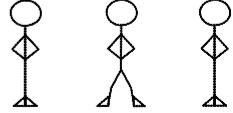
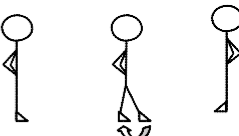

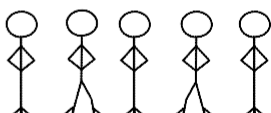
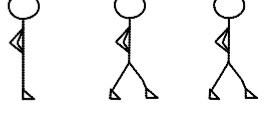
	Поворот на 360°	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед з напівповоротом наліво; 2. Крок лівою на місці; 3 - 4. Те ж.	 В. п. 1 2 3 4
Rivers [ріверс]	Різнойменний поворот	2 - 4	Різнойменний поворот.	
	На 180°	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Кроком лівою з поворотом на 180°; 3 - 4. Повторити.	 В. п. 1 2
	На 360°	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою з напівповоротом; 2. Приставити ліву; 3 - 4. Те ж.	 В. п. 1 2 3 4
Twist [твіст]	Півповорот	2	Напівповороти, з опорою на п'ятки або на передню частину стопи	 В. п. 1 2
Stomp [стопп]	Зупинка	2	Коротка зупинка будь-якого кроку	
<b>Приставні кроки</b>				
Step [степ]	Приставний крок	4	Приставний крок	
Step touch [степ тач]		4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою в сторону; 4. Приставити праву у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
Double step touch [дабл степ тач], Step line [степ лайн]	Два приставних кроки	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Те ж уліво.	 В. п. 1 2 3 4

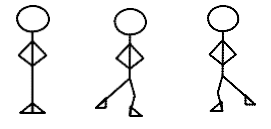

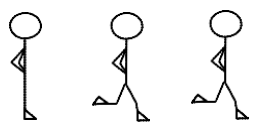
Open step [опен степ]	Відкритий крок	4	В. п. – широка стійка ноги нарізно 1. Напівприсід; 2. Перенести вагу тіла на праву; 3 - 4. Те ж уліво.	 В. п. 1 2 3 4
Heel touch [хіл тач]	Крок п'ята	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Праву вперед на п'ятку; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Toe touch [тоу тач]	Крок носок	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Праву вперед на носок; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Slide [слайд]	“Ковзанярський крок”	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону, ліву на носок; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Squat [сквот]	Напівприсід	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою у напівприсід, ноги нарізно; 2. Поштовх правою, приставляючи її у в. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Lunge [ландж]	Випад	4	В. п. – о. с. 1. Випад вліво; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж вправо. Виконується також вперед, назад	 В. п. 1 2 3 4
Knee up [ні ап]	“Коліно”, підйом зігнутої ноги	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Сійка на лівій, права зігнута вперед; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою. Виконується на місці та в русі	 В. п. 1 2 3 4



Lift side [ліфт сайд]	“Коліно в сторону”	4	В. п. – о. с. 1. Сійка на лівій, права зігнута в сторону; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg curl [лег кьол], Back curl [бек кьол]	“Захлест”, закидання гомілки	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону, коліна напівзігнуті; 2. Закидання лівої гомілки; 3 - 4. Те ж кроком лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Low kick [лоу кік]	Низький мах	4	В. п. – вузька сійка ноги нарізно 1. Мах правою вперед-донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg back [лег бек]	Мах назад	4	В. п. – вузька сійка ноги нарізно 1. Мах правою назад; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg side [лег сайд]	Мах в сторону	4	В. п. – о. с. 1. Мах правою в сторону; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<b>Комбіновані кроки</b>				
Grave wine [грейп вайн]	Кроком навхрест у сторону	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою навхрест назад; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Те ж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Tap mambo [теп мамбо]	“Вальс”	6	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Лівою навхрест вперед; 3. Напівповорот, крок правою назад; 4. Крок лівою на місці; 5 - 6. В. п.	Варіація кроку мамбо в поєднанні з ходьбою в русі – див. кроки Mambo, Walking

Tap-up [теп-ап]	“Крок вгору”	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву на носок; 3. Крок лівою назад; 4. В. п.; 5 - 8. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick side [кік сайд]	Крок мах в сторону	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Мах лівою в сторону; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick back [кік бек]	Крок мах назад	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Мах лівою назад; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick knee up [кік ні ап]	“Крок коліно”	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Підйом стегна лівої, коліно зігнуте; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick leg curl [кік лег кьол]	“Крок закидання гомілки”	4 - 8	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед 2. Закидання лівої гомілки назад 3. Крок лівою назад 4. Приставити праву у в. п. 5 - 8. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<b>Синкопировані кроки</b>				
Cha-cha- cha [ча-ча-ча]	Потрійний крок (ча-ча- ча)	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою; “і”. Крок лівою; 2. Крок правою.	 В. п. 1 i 2

Chasse [шассе]	Галоп	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; “і”. Приставити ліву з підскоком; 2. Крок правою в сторону.	 В. п. 1 i 2
Repeater [ріпіт]	Кількість повторів	-	Повтори з однієї ноги	
Double [дабл]	Два повтори	-	Два повтори з однієї ноги	
<b>Стрибки</b>				
Jump [джамп]	Стрибок	1	Звичайний стрибок ноги разом	 В. п. 1
Jumping- jack [джампіг- джек]	Стрибок ноги нарізно- разом	2	В. п. – о. с. 1. Стрибок ноги нарізно; 2. Стрибок ноги разом.	 В. п. 1 2
Jump turn [джамп т'юн]	Стрибок з поворотом	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Стрибок направо (наліво) з напівповоротом на 180°.	 В. п. 1 2
Skip [скіп]	Підскок	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Зігнути праву назад; 2. Праву вперед донизу; 3. Підскок на правій, зігнути ліву назад; 4. Ліву вперед донизу.	 В. п. 1 2 3 4
Scoop [скуп]	Стрибок на дві	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Стрибком приставити ліву; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Scissors [сізорс]	“Ножиці”	2	В. п. – о. с. 1. Стрибок в стійку в лінію правою; 2. Стрибком зміна положення ніг.	 В. п. 1 2

Pendulum [пенд'ю- лам]	“Маятник”	2	В. п. – о. с. 1. Підскок на лівій, праву в сторону до низу; 2. Те ж на правій. Також виконується вперед донизу, назад	 В. п. 1 2
Pone [поні]	Підскоки на опорну	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Підскок на лівій, праву зігнуту вперед; 2. Те ж на правій.	 В. п. 1 2
<b>Біг</b>				
Jog [джог]	Біг	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно Біг	 В. п. 1 2
Jogging [джогінг]	Біг з просуванням			

### 3.2.2. Класифікація рухів рук аеробіки

Виконання базових кроків у аеробіці було б неповноцінним без поєднання їх з рухами рук. Останні мають різноманітний характер і окрему класифікацію. На заняттях оздоровчої аеробіки застосовують прості одночасні, симетричні, асиметричні та послідовні рухи руками, які виконують з певною амплітудою та за різним напрямком, достатньо складні за координацією.

При побудові класифікації цих рухових дій можна відзначити, що лише деякі з них мають спеціальні назви, а більшість термінів запозичена зі сфери силового тренування та анатомії людини.


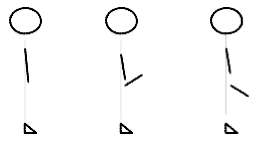
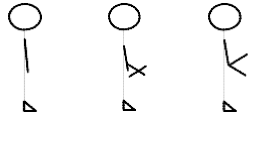
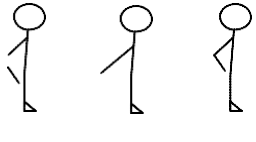
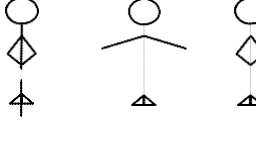
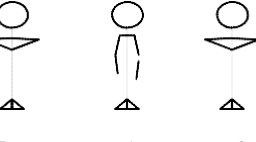
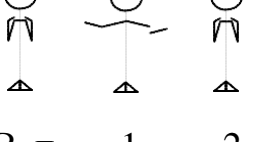
Рухи руками застосовують і в аеробній, і силовій частині заняття, деякі рухи можуть однаково застосовуватися під час усього уроку оздоровчої аеробіки. Важливим моментом є використання під час рухових дій гантелей, гумової стрічки, еспандера, скакалки, спеціальної штанги для аеробіки (боді-бар), обтяжень тощо.

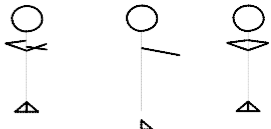
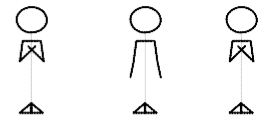
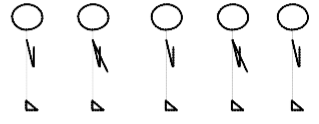
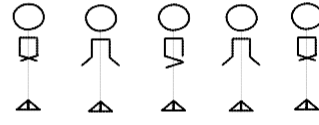

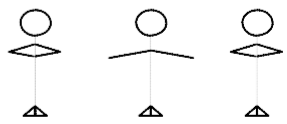
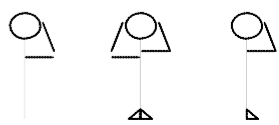
Взагалі процес виконання рухів руками повинен постійно протікати в ізокінетичному режимі роботи м'язів. Важливим є не тільки вихідне положення антагоністів та синергістів, а і їхня протилежна злагоджена взаємодія.

Під час проведення занять із оздоровчої аеробіки постійно вдаються до пояснення та показу рухових дій, але в момент вивчення вправи руками аеробної частини уроку раціональніше застосовувати *невербальний кьюінг* (див. п. 3.4), на відміну від силової частини заняття, де використання *вербального кьюінгу* необхідне в тій же мірі, як і невербального, тому що силові вправи мають свої специфічні характеристики, особливо під час роботи зі спеціальним спорядженням та предметами.

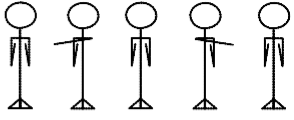
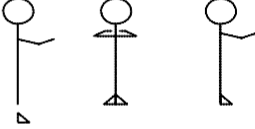
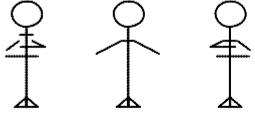
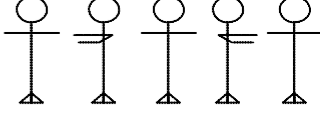
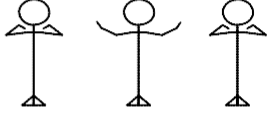
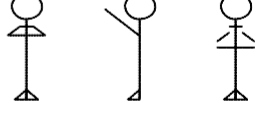
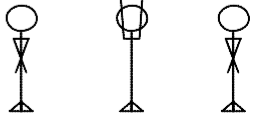
Дослідивши спеціальну літературу з цього питання, ми дійшли висновку, що найкраще класифікувати рухи руками залежності від їхньої амплітуди (табл. 3.2).

## Класифікація рухів рук класичної аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<b><i>Рухи малої амплітуди</i></b>			
Walking arms [велкін амс]	Зігнуті вперед, назад	Звичайні рухи руками при ходьбі, зігнуті вперед-назад	
Biceps curl [біцепс кьол]	Скорочення біцепсу	В. п. – руки внизу, кисті в кулак, долоні догори 1. Зігнуті руки; 2. Розігнуті у в. п.	 В. п. 1 2
Hummer curl [хаммер кьол]	Згинання “молотком”	В. п. – руки внизу, кисті в кулак 1 - 2. Поперемінне (неповне) згинання-розгинання рук попереду.	 В. п. 1 2
Triceps press backs [тріцепс прес бекс]	Скорочення тріцепсу ззаду	Згинання рук для тріцепса. В. п. – руки назад-донизу зігнуті в ліктьовому суглобі 1. Розігнуті руки; 2. Зігнуті у в. п.	 В. п. 1 2
Triceps kick side [тріцепс кік сайд]	Від поясу донизу	В. п. – руки на поясі, кисті стиснуті в кулак 1. Розігнуті руки в сторони-вниз; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Pumping arms [пампінг амс]	“Покачування руками”, “насос”	В. п. – руки перед грудьми 1. Розігнуті руки вниз; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Chest press [чест прес]	“Давити грудну клітку”	В. п. – руки до плечей, лікті донизу 1. Розігнуті руки в сторони; 2. Пружинячи, зігнуті у в. п.	 В. п. 1 2

Low row [лов ров], Rowing arms [ровін амс]	“Низька гребля”	В. п. – руки перед грудьми 1. Розігнути руки вперед; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Rolling arms [ролін амс]	Навхрест вниз-в сторони	В. п. – руки перед собою навхрест 1. Руки в сторони донизу; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Low punch [лов панч], Punching arms [панчінг амс]	Низький бокс	В. п. – руки зігнуті перед собою 1. Удар (поштовх) правою вперед донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Low cross [лов крос]	Низький перехрес- ний	В. п. – руки схрещені внизу на рівні м'язів живота, лікті притиснуті до тулуба 1 - 2. Поперемінні перехресні рухи, руки напівзігнуті.	 В. п. i 1 i 2
<b>Руки середньої амплітуди</b>			
Upright row [апріхт ров]	“Вертикаль- на гребля”	В. п. – о. с. 1. Дугами всередину, зігнути руки перед грудьми; 2. Розігнути у в. п.	 В. п. 1 2
Triceps kick back [трицепс кік бек]	Від грудей в сторони	В. п. – руки перед грудьми 1. Розігнути руки в сторони або вперед - в сторони; 2. В. п.	 В.п. 1 2
Butterfly [батерфляй]	“Метелик”	В. п. – руки зігнуті вперед 1. Розвести лікті в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2

<p>Side lateral raises [слайд летел рісес], Side laterals [сайт летерелс]</p>	<p>Піднімання (розведення) рук в сторони</p>	<p>В. п. – о. с. 1. Руки в сторони; 2. В. п.</p>	 <p>В. п.      1      2</p>
<p>Front shoulder raises [фронт шолдер рісес], Front laterals [фронт летерелс]</p>	<p>Піднімання рук вперед</p>	<p>В. п. – о. с. 1. Руки вперед; 2. В. п.</p>	 <p>В. п.      1      2</p>
<p>Clap hands [клеп хендс]</p>	<p>Оплески</p>	<p>Оплески перед собою, праворуч, ліворуч, над головою</p>	
<p>Double side out [дабл сайт аут], Deltoid arms [делтойд амс]</p>	<p>Розведення рук в сторони</p>	<p>В. п. – руки до низу напівзігнуті, кисті в кулак 1. Руки зігнуті в сторони; 2. В. п.</p>	 <p>В. п.      1      2</p>
<p>Pendulum arm [пенд'юлам ам]</p>	<p>“Маятник”</p>	<p>В. п. – руки вліво, права напівзігнута 1 - 2. Дугою вниз, вправо; 3 - 4. В. п.</p>	 <p>В. п.      1      2</p>
<p>Swinging arms [свінгінг амс]</p>	<p>“Маятник”</p>	<p>Почергове згинання та розгинання рук круговими рухами перед собою</p>	
<p>Crisscross [кріскрос]</p>	<p>Схрещення</p>	<p>В. п. – руки донизу навхрест 1. Руки в сторони; 2. Вертикально тягнутися у в. п.</p>	 <p>В. п.      1      2</p>

Shoulder punch [шолдер панч], Diagonal punch [діагонал панч]	“Плечовий удар”, “Діагональний удар”	В. п. – руки зігнуті вперед, лікті донизу 1. З поворотом тулуба вліво, праву руку навхрест вперед (або вперед-вгору); 2. В. п.; 3. Те ж лівою; 4. В. п.	 В. п. 1 2 3 4
Shoulder pull [шолдер пул]	“Тягнути до плечей”	В. п. – руки вперед напівзігнуті, кисті в кулак 1. Зігнути руки до плечей, лікті в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
L-side [ель-степ]	Вперед-в сторони	В. п. – Руки зігнуті перед собою, кисті в кулак 1. Руки вперед-в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Semicircle arm [семісікл ам]	“На пів коло”	В. п. – руки в сторони 1. Дугою праву руку вліво; 2. В. п.; 3 - 4. Те ж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<b>Рухи великої амплітуди</b>			
Overheat press [оверхіт прес]	Згинання рук за головою	В. п. – руки до плечей, лікті в сторони 1. Дещо розігнути; 2. Акцентовано зігнути руки у в. п.	 В. п. 1 2
L-front [ель-фронт]	Вперед-вгору	В. п. – Руки перед грудьми, кисті в кулак 1. Руки вперед-вгору; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Slice [слайс]	“Розріз”	В. п. – руки донизу навхрест 1. Руки через сторони вгору; 2. В. п.	 В. п. 1 2



Класифікація рухів рук:

1. Рухи малої амплітуди – walking arms, biceps curl, hummer curl, triceps press backs, triceps kick side, pumping arms, chest press, low row (rowing arms), rolling arms, low punch (punching arms), low cross.

2. Рухи середньої амплітуди – upright row, triceps kick back, butterfly, side laterals (side lateral raises), clap hands, front shoulder raises (front laterals), double side out (deltoid arms), pendulum arm, swinging arms, crisscross, shoulder punch (diagonal punch), shoulder pull, L-side, semicircle arm.

3. Рухи великої амплітуди – overheat press, L-front, slice.

### **3.2.3. Рухові дії, які застосовують в різних видах аеробіки**

Аналіз рухових дій класичної (базової) аеробіки дав підстави для висновку, що набір рухів цього виду оздоровчої фізичної культури має багатогранні й цікаві характеристики побудови системи вправ, містить у собі специфічні властивості, які відкривають можливості для подальшого розвитку та вдосконалення.

Але для більш широкого й різноманітного застосування засобів класичної аеробіки доцільно використовувати їх в інших видах оздоровчої аеробіки, основою яких є набір рухів переважно класичної аеробіки та спеціальних рухових дій, притаманних специфічним характеристикам окремого з цих видів аеробіки: степ-аеробіки, слайд-аеробіки, аква-аеробіки тощо.

**Класифікація рухових дій степ-аеробіки.** Основу змісту занять із степ-аеробіки складає набір базових кроків, бігу та стрибків, які виконують на спеціальній степ-платформі та без неї. На першому етапі вивчають рухи ніг, у подальшому додають рухи руками.

Необхідно чітко стежити за поєднанням рухів рук і ніг, положенням тіла як вихідного без степ-платформи, так і на ній.

Важливе значення має правильний вибір напрямку підходу до степ-платформи (табл. 3.3):

- from the front [фром зе фронт] (попереду);
- from the side [фром зе сайд] (збоку);
- from the top [фром зе топ] (зверху);
- from the end [фром зе енд] (з кінця);
- from astride [фром естрайд] (по сторонах);
- beside the end [бісайд зе енд] (з кута).

## Різновиди напрямків підходів до степ-платформи

Напрямок підходу	Основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги	Поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги
Попереду	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та внизу), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Lift step (крок з підніманням), V-step (крок-V), tap down (торкання внизу), tap up(торкання вгорі), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), straddle down (в сторону вниз), tap down (торкання внизу), step tap (крок з торканням), hop turn step (поворот з підскоком)
Збоку	Lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та внизу), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Over the top (через верх), turn step (крок з поворотом), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), U-tern (поворот U)
Зверху	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та внизу), straddle down (в сторону вниз)	Lift step (крок з підніманням), tap up (торкання вгорі), straddle down (в сторону вниз), tap down (торкання внизу)
З кінця	Basic (базовий крок), lift step (крок з підніманням), tap up - tap down (торкання вгорі та внизу), repeaters (повтори)	Lift step (крок з підніманням), tap down (торкання внизу), tap up(торкання вгорі), repeaters (повтори), L-step (крок-L), U-tern (поворот U), step tap (крок з торканням)

По сторонах	Repeaters (повтори), straddle up (в сторону догори), $\frac{1}{4}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)	Repeaters (повтори), straddle up (в сторону догори), $\frac{1}{4}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)
З кута	$\frac{1}{2}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)	$\frac{1}{2}$ hop turn step ( $\frac{1}{4}$ повороту з підскоком)

Відповідно до напрямку вертикального переміщення виділяють кілька груп рухів:

- up step [ап степ] (кроки вгору) – рухи, які беруть свій початок без платформи та виконуються на ній;

- down step [даун степ] (кроки вниз) – рухи, які виконуються з платформи на підлогу, залежно від ведучої ноги;

- single lead [сінгл лід] (з однієї і тієї ж ноги) – рухи, які виконують з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунки;

- alternating lead [альтернетінг лід] (зі зміною положень ніг) – рухи зі зміною положень ніг, що виконують на 4 рахунки.

Наявність або відсутність крутячого моменту навколо повздовжньої осі дозволяє розділити рухи на наступні види: без повороту – з переміщеннями; з поворотом – обертальні.

Наявність або відсутність опорної бази дозволяє класифікувати рухи на: кроки; підскоки.

У практиці занять степ-аеробікою використовуються (окрім рухів класичної аеробіки) рухові дії, притаманні лише цьому виду аеробіки (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

### Класифікація рухів степ-аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху адаптована до державної мови	Кіль- кість раху- нків	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів
Basic step [бейсік степ]	Базовий крок	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Кроком правої зійти з платформи; 4. В. п.

Tap up tap down [теп ап теп даун]	Приставний крок вгору-вниз	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою вниз; 4. Приставити праву.
Tap Up [теп ап]	Приставний крок вгору	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Лівою вниз; 4. Приставити праву; 5 - 8. Те ж із лівої.
Tap Down [теп даун]	Приставний крок внизу	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою вниз; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Те ж із лівої ноги.
Lift Step [ліфт степ]	Крок з підйомом стегна	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Підняти стегно лівої вперед; 3. Крок лівою вниз; 4. Праву у в. п.; 5 - 8. Те ж із лівої.
Turn Step [тьорн степ]	Крок з поворотом	8	В. п. – о. с. правим боком до платформи 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з поворотом; 3. Крок правою назад вниз в діагональ; 4. Приставити ліву у в. п.; 5 - 8. Те ж із лівої.
Over Step [овер степ]	Через платформу	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з півповоротом вліво; 3. Крок правою вниз з іншої сторони платформи; 4. Приставити ліву у в. п.

Straddle Up [страдл ап]	Крок нарізно вгору	4	В. п. – стійка ноги нарізно вздовж платформи 1. Крок правою на платформу вгору; 2. Крок лівою на платформу вгору; 3 - 4. В. п.
Straddle Down [страдл даун]	Крок нарізно- вниз	4	В. п. – о. с. стоячи на платформі вздовж 1. Крок правою вниз; 2. Крок лівою вниз; 3 - 4. В. п.
Propalition [пропе лішн]	Переліт	4	В. п. – о. с. боком до платформи вздовж 1. Крок правою на платформу; 2. Стрибок на ліву праву в сторону; 3. Крок правою вниз; 4. Крок лівою у в. п.
A-step [ай степ]	“А-крок”	4	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою на центр платформи; 2. Крок лівою на платформу у зімкнуту стійку; 3. Крок правою вниз; 4. Крок лівою у в. п.
L-step [ель степ]	“L-крок”	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою в сторону вниз; 4. Приставити праву; 5. Крок правою на платформу; 6. Приставити ліву; 7. Крок лівою вниз; 8. Приставити праву у в. п.

Класифікація рухів степ-аеробіки:

- основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги: basic, lift step, tap up – tap down, repeaters, V-step, A-step, straddle up, hop tum step;
- поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги: lift step, V-step, tap down, tap up, repeaters, A-step, L-step, U-turn, straddle down, tap down, step tap, hop tum step, over the top, turn step, straddle up.

**Класифікація рухових дій слайд-аеробіки.** Зміст занять слайд-аеробіки полягає в тому, що всі рухи виконуються на спеціальній дошці з полімерним

покриттям та у спеціальному взутті, яке забезпечує вільне ковзання на цьому пристрої.

Аналіз рухових дій слайд-аеробіки дозволив встановити, що більшість рухів споріднені з рухами класичної аеробіки і з боку технічного виконання, і за структурою рухів.

Таким чином, у цьому виді оздоровчої аеробіки використовують наступні специфічні рухи (табл. 3.5):

- basic slide, slide touch, knee lift, hamstring curl, leg lift front, lift leg side, lift leg back, fensing slide, reverse fensing slide, slide lunch side or rear, narrow or wide cross country slide, low profile, slide squat, slide lift, squat pull, speed skate, the wide slide.

Таблиця 3.5

### Класифікація рухів слайд-аеробіки

№ з/п	Назва руху	Назва руху адаптована до державної мови	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів
1	Basic slide [бесік слайд]	Базове ковзання	Ковзання від одного краю (рампи) до іншого
2	Slide touch [слайд тач]	Ковзнути з торканням	Базове ковзання з повною фазою завершення, додати торкання стопою
3	Knee lift [кні ліфт]	Підйом стегна	Після завершення базового ковзання додати підйом стегна
4	Hamstring curl [хемстрінг кьорл]	Закидання гомілки назад	Після завершення базового ковзання додати закидання гомілки назад
5	Leg lift front [лег ліфт фронт]	Підйом ноги вперед	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги вперед
6	Lift leg side [ліфт лег фронт]	Підйом ноги в сторону	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги в сторону
7	Lift leg back [ліфт лег бек]	Підйом ноги назад	Після завершення базового ковзання додати підйом ноги назад
8	Fensing slide [фенсінг слайд]	“Фехтувальне ковзання”	Базове ковзання, виконуючи поворот в сторону руху
9	Reverse fensing slide [реверс фенсінг слайд]	“Зворотне фехтувальне ковзання”	Базове ковзання, виконуючи поворот у зворотний бік руху

10	Slide lunch side or rear [слайд ланч сайд о ріа]	Ковзання з випадом	Стоячи біля рампи, обличчям до неї, виконувати випад до центру дошки
11	Narrow or wide cross country slide [неров о вайд крос контрі слайд]	Ковзання з перетинанням	Стоячи біля рампи, обличчям до неї, виконувати випад з почерговими рухами ніг. Вузкий або широкий спосіб ковзання
12	Low profile [лов профіл]	Низький профіль	Із атлетичного положення виконати базове ковзання
13	Slide squat [слайд сквот]	Слайд присідання	По завершенню базового ковзання додати присідання
14	Slide lift [слайд ліфт]	Слайд підйом	По завершенню базового ковзання додати підйом на носки
15	Squat pull [сквот пул]	Присідання з тягою	Стоячи в центрі рампи, виконати присідання, розводячи ноги ширше плечей, встати
16	Speed skate [спід скейт]	Конькобіжний слайд	Із атлетичного положення в центрі рампи поперемінно відводити ноги нарізно
17	The wide slide [зе вайд слайд]	Широкий слайд	Із атлетичного положення виконати базове ковзання, проте, не приводячи штовхову ногу до опорної

**Класифікація рухових дій аква-аеробіки.** Специфіка занять аква-аеробікою полягає в тому, що вправи виконують у воді. Водне середовище здебільшого полегшує, але іноді й ускладнює виконання рухових дій. У воді неможливо виконувати вправи на ізольовану групу м'язів. Слід застосовувати вправи з великою амплітудою, які задіюють великі групи м'язів. Вправи виконують безперервно в аеробному режимі. При використанні спеціального обладнання необхідно стежити, щоб не було перерозгинання суглобів. М'язи торсу стабілізують тулуб, утримуючи вертикальне положення, а також працюють, долаючи силу протидії під час руху в прямому або зворотному напрямках. Таким чином, аква-аеробіка містить у собі комплекси вправ, які включають елементи розтягнення та балансування.

Усі вправи аква-аеробіки поділяють на:

- види базових кроків класичної аеробіки;
- стилізовані танцювальні рухи;
- вправи атлетичної гімнастики спрямованого характеру;
- поперемінні махи руками (для збільшення навантаження використовують різноманітний інвентар);

- поперемінні згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах;
- махи руками в сторону (одночасні та поперемінні);
- вправи для рук із використанням тренажерів і вільних обтяжень;
- відведення ніг у сторону, вперед і назад (із обтяженням та без нього);
- з упору сидячи піднімання і опускання ніг (із обтяженням та без нього);
- біг у глибокій воді.

**Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки.** Специфіка танцювальної аеробіки полягає в застосуванні різної стилістики рухів. Це означає, що всі рухи класичної аеробіки виконують із певними змінами, ускладненнями (модифікаціями), які імітують стиль різних напрямків, таких, як джаз, фанк, хіп-хоп, сіті-джем-аеробіка, сальса-аеробіка (латина), афро-аеробіка, східні танці, народні танці, рок-н-рол, модерн, стріп-пластика, ретро тощо.

Велике значення при побудові та виконанні рухових дій танцювальної аеробіки має різноманітна спеціальна музика, притаманна кожному з цих танцювальних напрямків.

Також, на відміну від класичної аеробіки, де застосування вправ має чітку структуру, послідовність, симетричність рухів, танцювальна аеробіка включає, окрім послідовності та структури, асиметричність і варіації рухових дій. Танцювальна аеробіка – привабливий та емоційний вид, але слід зазначити, що при освоєнні комплексів вправ виникають труднощі з координацією рухів.

**Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять.** Силові вправи – невід’ємний компонент занять із оздоровчої аеробіки. Головною метою силових вправ є покращення фізичного стану відвідувачів у помірному, дозованому розвитку фізичних можливостей організму, корекції фігури.

Проаналізувавши різні вправи та програми силового тренування, виокремлюємо засоби, характерні для цього виду оздоровчої аеробіки:

- система загально-розвивальних вправ кондиційної гімнастики, яка є основою в оздоровчому тренуванні;
- зміст вправ атлетичної гімнастики із застосуванням різного роду обтяжень та супротиву;
- зміст вправ бодібілдингу із використанням різних силових тренажерів.

При укладанні програми цього виду аеробіки потрібно дотримуватися деяких принципів, які визначаються застосуванням вправ силового характеру, що зберігають при цьому специфіку оздоровчої аеробіки. Вправи виконуються серійно-поточним методом, під музику, із забезпеченням емоційного фону упродовж усієї програми заняття. Комплекси вправ силової аеробіки можуть застосовуватися у змісті комбінованого заняття, у вигляді окремого блоку, а також як окреме заняття.

Під час занять із силової аеробіки, для покращення ефективності та урізноманітнення змісту програми, доцільно використовувати різні предмети та обладнання: гантелі, спеціальні штанги (боді-бар, памп, флексі-бар), гумові амортизатори, еспандери, обтяження, медичні м’ячі, фітбольні м’ячі, рушники тощо.



Особливу увагу приділяють вправам стато-динамічного характеру в партері (партерний блок занять), які отримали свою назву завдяки характеристикам скорочення м'язів. Ці вправи спрямовані на розвиток сили та корекцію фігури. Зміст партерної частини занять складають не лише вправи силової спрямованості, а й вправи на гнучкість (стретчинг) тих м'язів, які були задіяні у ході силового тренування, також квазіізотонічні та статичні вправи.

Стретчинг (від англійського слова “stretching” – “розтягування”) – це важливий складник силового тренування, комплекс вправ якого допомагає розтягнути окремі групи м'язів, зв'язок і сухожиль, а також збільшити амплітуду рухів у суглобах, відновити організм після інтенсивних навантажень та запобігати травматизму.

Квазіізотонічні вправи – це повільні, плавні рухи силового характеру, необхідні для підтримки постійного рівня навантаження м'язів. Отже, упродовж усього підходу зусилля не змінюються, і м'язи, у свою чергу, не розслабляються.

Статичні вправи характеризуються особливістю виконання, основа якого – використання подовженої паузи (утримання), яка є складником стато-динамічної вправи.

Під час виконання вправ партерної частини занять важливо визначити вихідне та кінцеве положення тіла. Останнє повинно бути таким, щоб максимально забезпечити ізольовану роботу необхідних груп м'язів.

Класифікацію вправ у партерній частині занять в основному здійснюють за анатомічними ознаками:

- вправи для м'язів живота;
- вправи для м'язів спини;
- вправи для м'язів рук;
- вправи для м'язів стегна;
- вправи для м'язів сідниць;
- вправи для м'язів грудей;
- вправи для м'язів гомілки.

### **3.3. Музичні характеристики. Вибір темпу музичного супроводу занять**

Музика є невід'ємною частиною занять із аеробіки. Вона підтримує на належному рівні емоційний фон та продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-емоційний стан людини, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує інтерес до занять [30].

У практиці оздоровчої аеробіки музику застосовують двояко:

1. Для поєднання рухів із музичним твором (виконання комплексів вправ, танцювальних композицій).

2. Як фон, для зняття монотонності від однотипних багато-повторних рухів (вправи шейпінгу, каланетики, сайкл-аеробіки тощо).

Від точного добору музичного супроводу багато в чому залежить успіх занять оздоровчої аеробіки. Для виконання рухів під акомпанемент важливо

добирати музику з чіткою структурою. Основу структури музики складають зміст її властивостей (табл. 3.6) [32].

Таблиця 3.6

### Зміст музичних властивостей

№ з/п	Перелік музичних властивостей	Зміст музичних властивостей
1	Мелодія	Одноголосне вираження музичної думки
2	Мелодійний малюнок	Сукупність рухів мелодії вгору, вниз і на місці
3	Мелодійна вершина	Найвищий звук, якого досягає мелодія при кожному її підйомі
4	Кульмінація	Момент найвищого напруження у музичному творі або його частині
5	Ритм	Організована послідовність музичних звуків
6	Ритмічний малюнок	Чергування звуків різної довжини
7	Акцент	Виділення у музиці ударних інструментів
8	Темп	Швидкість виконання музичного супроводу
9	Такт	Відрізок твору від однієї сильної долі до наступної сильної долі
10	Фраза	Невелика, відносно закінчена частина музичного твору
11	Квадрат	Побудова музичного твору
12	Регістр	Частина звукового діапазону музики, яка займає певне положення за висотою
13	Сила	Тихе і голосне звучання музики
14	Висота	Ноти, розташовані на нотному стані
15	Тривалість	Подовженість звучання музичного твору
16	Тембр	Різноманітність відтінків і забарвлення в музичному творі
17	Музичний розмір	Вираження долей метра визначених певною тривалістю
18	Метр	Чергування сильних та слабких долей через визначену кількість рахунків, встановлених в музичному творі
19	Динамічні відтінки	Зміна гучності сили звуку при виконанні музичного твору
20	Музична фраза	Невелика та відносно закінчена частина музичного твору
21	Музичний діапазон	Інтервал від найнижчого – до найвищого звуку
22	Період	Частина музичного твору, яка виражає відносно закінчену музичну думку
23	Доля	Сильні (слабкі) звуки музичного твору

24	Мотив	Найменша, відносно закінчена частина музичного твору
25	Розмір	Кількість доль у такті та їхня тривалість
26	Тон	Звук, який має визначену висоту; музичний звук
27	Тональність	Висота звуків, яка визначається положенням головного тону на тому чи іншому ступені звукоряду музичної системи

Чимало з музичних властивостей, наприклад, таких, як сила, висота, тривалість, записують спеціальними музичними символами на нотному стані. Для правильного складання фонограми, а також побудови вправ у відповідності із музикою і розподілу навантаження в уроці необхідно ураховувати взаємозв'язок кількості рухів і кількості музичних (ритмічних) акцентів за одну хвилину. Практичний досвід проведення занять із музичним супроводом показує, що найбільше вдалими і тими, що забезпечують зв'язок рухів з темпом музики, є наступні рекомендації (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

### Темп музичного твору та рухи

№ з/п	Темп музичного твору	Кількість музичних акцентів за 1 хв.	Методичні рекомендації щодо застосування вправ	Частини заняття (блоки)
1	Повільний	40 - 60	Вправи на рівновагу, вправи на розслаблення, дихальні вправи	Заключна (II заминка)
2	Нижче середнього (помірний)	60 - 90	Вправи на розтягнення, силові вправи, почергові напруження та розслаблення м'язів	Підготовча (попередній стретчинг), основна (силовий блок), заключна (II заминка)
3	Середній	90 - 120	Аеробні вправи (базові, вправи на розучування), силові вправи	Підготовча (I аеробна розминка), основна (аеробний блок, силовий блок)
4	Вище середнього	120 - 130	Базові вправи аеробіки, танцювальні рухи	Підготовча (I, II аеробна розминка), основна (III аеробна розминка, I заминка)
5	Високий (швидкий)	130 - 160	Танцювальні рухи, кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (III аеробна розминка, аеробна вершина)
6	Надвисокий	160 - 180	Кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (аеробна вершина)

Таким чином, у музиці існує шість різних темпів, які визначаються відповідною кількістю музичних звуків (акцентів), що рахуються за певний проміжок часу – 1хв.

#### **Як визначити темп музики:**

- Знайти характерний ритм.
- Підрахувати кількість ударів за 10 с.
- Помножити отримане число на 6.
- Отримаємо кількість ударів за хвилину, тобто BPM.

Добираючи музичний супровід занять, викладач повинен орієнтуватися не лише на власні музичні вподобання, а й дотримуватися встановлених норм. Слід враховувати тип музичного твору (зустрічний, заспокійливий), характер (танцювальний, енергійний, спокійний), призначення (зняття втоми або стресового напруження, покращення настрою), темп, ритм, а також рівень гучності (вона повинна дорівнювати 64-84 децибелі).

Окрім знань музичних властивостей, фахівець повинен уміти поєднувати музику з різноманітними рухами, добирати музичний супровід до окремих вправ, танцювальних зв'язок, комбінацій, етюдів, до кожного блоку заняття. Перевагу треба віддати музичним композиціям, які мають чіткий ритм. Часто тренери обирають популярні мелодії та пісні (хіти). В цьому випадку вони повинні пам'ятати про необхідність дотримання авторських прав.

При виборі темпу та ритму музики заняття обов'язково враховують характер вправ та їх специфіку. Музичний супровід не тільки забезпечує синхронізацію рухів, але і робить заняття більш привабливішим та допомагає збільшити прояв інтересу до занять. Оздоровчі програми аеробіки залучають широке коло підопічних своїй доступністю, емоційністю й можливістю змінювати зміст уроків залежно від їхніх інтересів і підготовленості. Основу будь-якого уроку аеробіки становлять різні вправи, що виконуються в ходьбі, бігу, перегонах, а також вправи на чинність й гнучкість із різних вихідних положень. Позначення Low і High-impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування.

При опису вправ для оздоровчих програм часто вказується кількість рухів (частота) у хвилину, що повинна відповідати числу рахунків тактових часток. Для аеробіки Low-impact рекомендують використати музичний супровід із частотою 120-130 музичних акцентів у хвилину. А для високої інтенсивності – від 130 до 160 (дуже рідко більше 160) акц/хв. У таблиці 3.8 показано вибір музичного супроводу згідно рівня підготовленості.

Таблиця 3.8

#### **Вибір музичного супроводу**

Рівень підготовленості	Розминка Warm up	Аеробна частина Aerobic training	Заминка Cool down	Силова робота Floor work
Початківці Beginners	122 - 128	128 - 136	126	118 - 122
Середньої підготовленості Just	124 - 130	130 - 145	130	120 - 124
Високопідготовлені (Hi-Li)	130 - 135	140 - 155	130 - 135	124 - 130

У зв'язку з тим, що в оздоровчої аеробіці більша частина рухів робить навантаження на суглоби й хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці й безпеці умов їхнього виконання.

Кожний тренер повинен мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

### 3.4. Команди в аеробіці. Кьюінг

Для передачі інформації групі спортсменів тренер повинен володіти технікою подавання команд. Під час виконання рухів під музику йому слід вміло застосовувати методи *кьюінгу*, як вербальні (голосові), так і візуальні (жестові).

*Кьюінг* – це спосіб донесення інформації до учня, який розкриває послідовність рухів, визначає загальні мовні та оптичні засоби, що використовуються для того, щоб давати потрібні вказівки підопічним, не перериваючи перебігу заняття [18, 33].

Викладач застосовує таке спеціалізоване спілкування у формі вербальних (словесних, голосових) та невербальних (показ) форм комунікацій.

*Вербальний кьюінг* містить у собі:

- мовні визначення;
- мовні вказівки;
- мовну мотивацію.

*Невербальний кьюінг* визначається:

- мовою рухів;
- мімікою;
- жестам;
- вказівками та символами.

Об'єднуючи мовні та візуальні засоби сприйняття, слід зазначити, що вони повинні бути:

- голосні та чіткі (стосується голосових команд);
- регламентованими часовими параметрами;
- детальними (точними) та переконливими;
- своєчасні;
- лаконічні;
- широкі та наглядні (касається жестів).

Якщо визначати ефективність застосування видів кьюінгу у ході занять, то перевагу потрібно віддати невербальним формам сприйняття, тому що показ вправи учні запам'ятовують легше та швидше, ніж її досконале пояснення. Головна мета показу рухів полягає у збільшенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалу відпочинку та часу, який витрачається на пояснення вправи. Але зовсім уникати словесного пояснення при проведенні занять недоцільно.

Слова-вказівки, слова-команди потрібно супроводжувати безперервним показом. Крім того, у деяких випадках під час виконання вправ необхідно рахувати, виділяти голосом акцентовані музичні звуки, використовувати одне-два слова, які включають, окрім вказівок та другорядних пояснень, мотивацію, схвалення і критику. Таке поєднання важливе, якщо тому, хто веде заняття,

необхідно одночасно давати кілька вказівок. Наприклад: проводити зворотній відлік ритмів та одночасно інформувати відвідувачів про початок нового руху; створювати емоційний фон заняття, показуючи при цьому жест, який засвідчує початок виконання вивченої танцювальної комбінації тощо.

Визначивши загальний час використання на занятті вербальних та невербальних форм сприйняття, можна отримати їх відсоткове співвідношення: слова – 10-15%, показу – 85-90%.

Доповнивши перелік ознак *вербального кьюінгу*, виділяємо наступні вказівки:

- щодо виконання одного руху із встановленням наступного руху;
- щодо визначення напрямку рухів;
- щодо вихідних положень тулуба;
- щодо положень рук та ніг;
- щодо зміни ведучої ноги;
- щодо завчасного визначення зміни рухів;
- щодо кількості повторів вправи;
- попередження та підготовки учасників занять до наступних рухових дій;
- вказівки, спрямовані на корекцію дій тих, хто тренується.

Пропонуємо вказівки та рекомендації стосовно невербального кьюінга:

- жести повинні бути чіткими, такими, що легко сприймаються оптично тими, хто займається, незалежно від їхнього розташування на танцювальному майданчику;

- необхідний завчасний, попередній показ рухових дій;
- показ вправ мусить бути зрозумілий, легко запам'ятовуватись;
- жести – змістовними, але недовготривалими, тобто кьюінг не повинен бути перенасиченим;

- показ вправ проводити з дотриманням вимог щодо їх технічного виконання;

- доцільно застосовувати мімічний кьюінг у вигляді, наприклад, посмішки, “кивка” головою тощо;

- для підвищення уваги та концентрації у тих, хто займається, потрібно застосовувати поряд із звичайними руховими діями виразні рухи тіла, не порушуючи при цьому техніку виконання та контакт із групою.

На сьогодні використання вербальних та невербальних форм спілкування у ході занять оздоровчої аеробіки набуло звичного характеру, але велика кількість фахівців у практичній діяльності часто вдається до потужного арсеналу слів та словосполучень іншомовного походження, не володіючи, як правило, знанням англійської мови та вимови. Тому, на нашу думку, у ході заняття тренер повинен на свій розсуд застосовувати терміни, пам'ятаючи про повне порозуміння між викладачем і відвідувачем. До того ж він має вільно орієнтуватися як у гімнастичній, так і у фаховій термінології.

Велика роль візуальних вказівок у практиці оздоровчої аеробіки призвела до широкого застосування інтернаціональних символів-жестів, які представлені у табл. 3.9. Подавання голосових команд передбачає назву базових рухів, будь-які пояснення щодо виконання, назви окремих характерних елементів комбінації, які тренер придумує сам, а також зворотній рахунок (8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).

**Класифікація команд-вказівок та символ-жестів  
у оздоровчій аеробіці**

<b>Команда – вказівка</b>	<b>Символ – жест</b>
Зворотній відлік – показ на пальцях (ще 4, ще 3, ще 2 і 1)	Показати пальці лівої (правої) зігнутої в сторону руки, передпліччя догори (4, 3, 2 або 1, інші в кулак)
Дивитися (як виконується вправа, не повторюючи її)	Зігнути праву в сторону, долоні до себе, два пальці біля очей
Дивіться на мене	Розвести вказівний і середній пальці перед очима, інші в кулак
Спочатку	Ліва рука зігнута над головою, долонею донизу
Марш (на місці)	Зігнути руки вперед – поперемінні рухи догори донизу
Ходьба	Руки вперед догори, долоні в середину
Пересування вперед	Зігнути руки (або одну руку) вперед, долонями всередину і розігнути їх вперед
Пересування назад	Зігнути руки (або одну руку) вперед, кисть у кулак, великі пальці показують назад
Пересування вправо, вліво	Руки (або одна рука) долонею вперед підіймаються у бік, який відповідає напрямкові
Крок навхрест	Підняти руку схрещено над головою, потім показати напрям руху
Поворот або рух по колу, по дузі	Круг рукою над головою в потрібну сторону, вказівний палець догори, інші в кулак
Зупинка, стоп – закінчення руху і перехід до іншої вправи без зупинки	Ліву руку догори, долоня вперед
Добре!	Зігнути руку вперед, великий палець догори, всі інші в кулак
Рух з низькою ударною інтенсивністю	Ліва рука зігнута в сторону, передпліччя догори, кисть долонею донизу на рівні вуха
Рух з високою ударною інтенсивністю	Напівзігнута рука до гори, кисть повернута в сторону голови долонею донизу
Наближається зміна вправи або команда переходу	Руки на пояс. Або два швидких оплески в долоні

До візуальних команд відносять умовні пояснення базових рухів, жест, який означає “все спочатку”, показ напрямку рухів у комбінації або обертів (вперед, назад, праворуч, ліворуч, за діагоналлю тощо).

За допомогою жестів можна показувати рахунок (4, 3, 2, 1 – частіше за все). Можна придумувати які-небудь свої жести для передавання інформації групі. Також можна використовувати просторові орієнтири: “вікно”, “стіна” та інш.

Наприклад, виконуючи вправи по відношенню до музичного квадрату застосовувати різні варіанти рахунків:

- у геометричній прогресії на 2, 4, 8 і т. п.;
- у зворотному відліку останньої фрази квадрату на 4, 3, 2, 1 (фраза: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1);
- або більш професійно:
  - на 4, 3, (2) - коротка назва наступного руху, (1) - слово, вигук, який підбадьорює, а також візуальний жест.

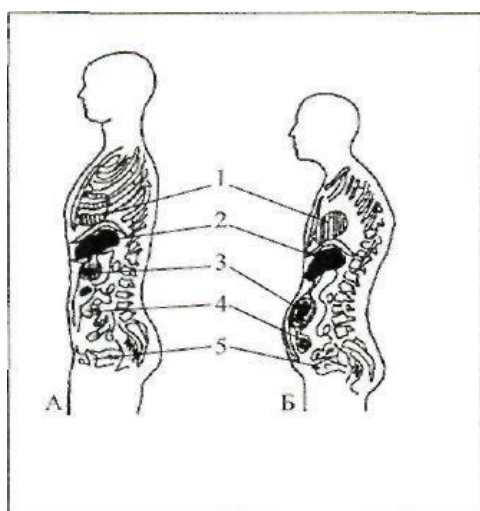
### 3.5. Техніка викладання аеробіки

#### 3.5.1. Вимоги щодо постави тіла

Уміння та невміння правильно тримати свій тулуб впливає не лише на зовнішній вигляд людини, але й на стан її внутрішніх органів та здоров'я.

Постава – це звична поза людини, яка невимушено стоїть, набута без зайвого м'язового напруження [23].

Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму; особливо це відображається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (рис. 3.1).



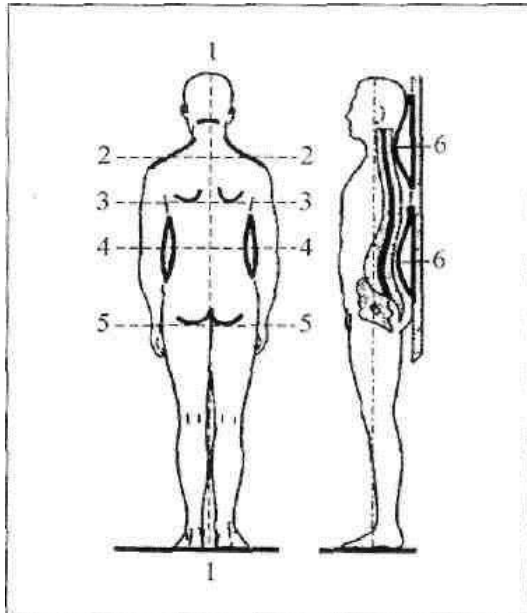
Цифрові позначення:

- 1 – серце; 2 – печінка; 3 – шлунок;
- 4 – кишківник; 5 – сечовий міхур.

**Рис. 3.1.** Положення внутрішніх органів при нормальній (А) і порушеній (Б) поставі

Постава буває нормальною та порушеною. Нормальна постава характеризується шістьма головними ознаками (рис. 3.2).



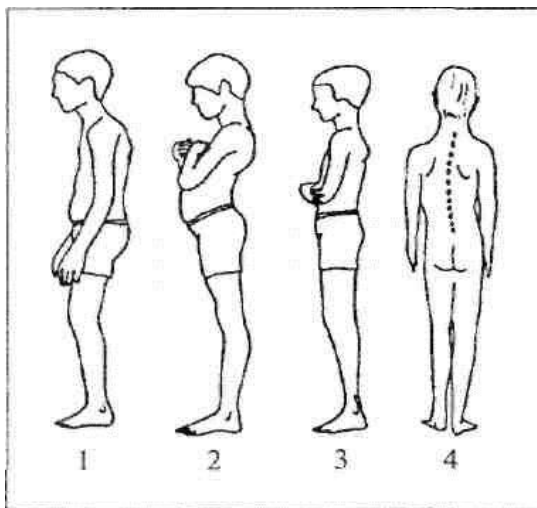


Цифрові позначення:

1. Розташування остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії.
2. Розташування надпліч, плечей на одному рівні.
3. Розташування кутів обох лопаток на одному рівні.
4. Рівними між собою трикутників талії, що утворюються боковою поверхнею тіла і вільно опущеними руками.
5. Розташування сідничних складок на одному рівні.
6. Правильними вигинами хребта в сагітальній площині.

**Рис. 3.2.** Ознаки нормальної постави

Порушення постави буває функціональним та фіксуєчим. При функціональному порушенні людина може приймати положення правильної постави за завданням (самостійно або з допомогою). При фіксуєчому порушенні вона не приймає положення правильної постави. Дефекти постави можуть бути у сагітальній та фронтальній площинах (рис. 3.3).



Цифрові позначення:

- 1 – сутулість;
- 2 – круглоувігнута спина;
- 3 – плоска спина (у сагітальній площині);
- 4 – асиметрична постава (у фронтальній площині).

**Рис. 3.3.** Порушення постави

При проведенні оздоровчих занять між тренером і підопічними йде постійне спілкування. Це необхідно для підтримки позитивного емоційного настрою підопічних, для інформування про зміст вправ, запропонованих їм для виконання, для уточнення рухів і виправлення помилок. Певна система позначення рухів також необхідна для нагромадження інформації й обміну досвідом між тренерами. При записі і проведенні оздоровчих програм фахівці використовують певні назви для кожного конкретного руху (терміни).

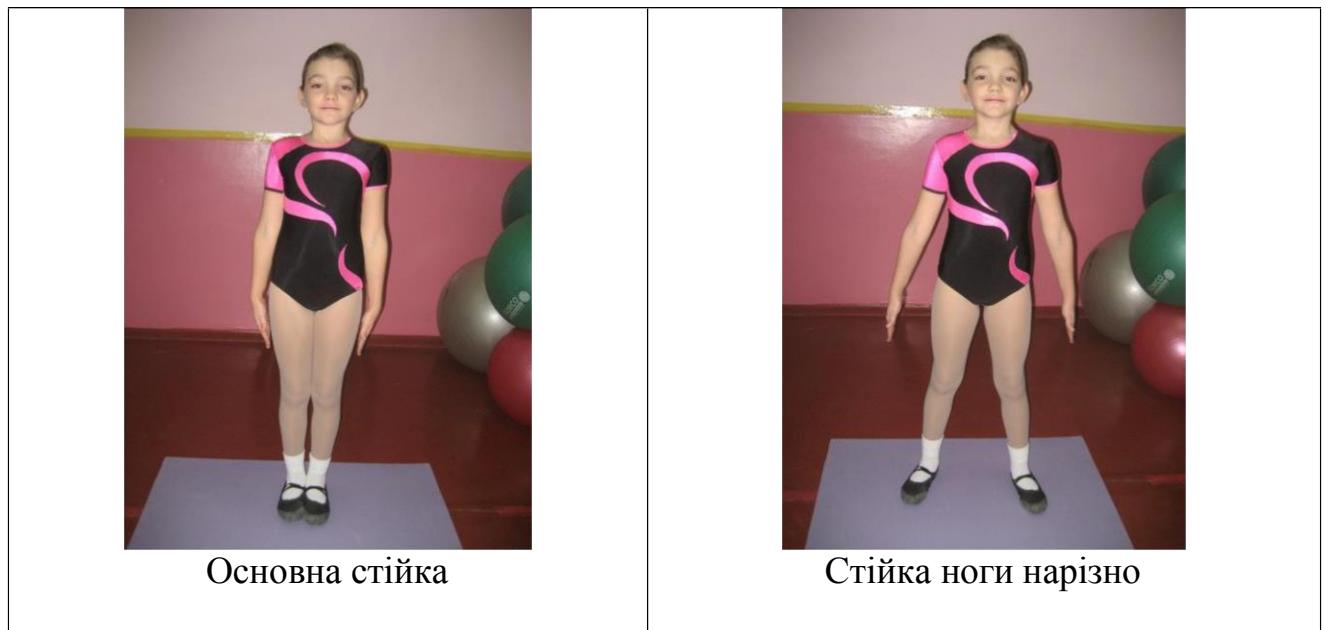
Оскільки більшість із напрямків сучасної аеробіки запозичені із закордонних джерел, то фахівці часто використовують для назви рухів терміни англійською мовою, що відповідає принципу доступності. Для того, щоб уникнути різних тлумачень у назві й змісті рухів ми вважаємо за необхідне супроводити кожний термін англійською мовою відповідною йому українською (російською) назвою і описом особливостей руху.

Розглянемо основні вимоги щодо постави, що надає специфіки техніці вправ у аеробіці.

- таз розташований рівно, без перекосу;
- груди підняті, плечі на одній висоті;
- голова прямо й становить із тулубом одну лінію;
- при виконанні ходьби, бігу та стрибків нога ставиться на всю ступню.

Безпечне виконання та складність різних рухів аеробіки, в першу чергу, залежать від правильності вихідних положень. Вихідним називають таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи [12]. Взагалі в системі фізичної культури (у гімнастиці) вихідні положення класифікують наступним чином: прямих та зігнутих рук, ніг, зігнутих ніг, упори сидячи й лежачи.

На заняттях із оздоровчої аеробіки застосовують лише ті вихідні положення, які є дозволеними, а також ті, які передають специфіку техніки виконання рухів (рис. 3.4).





Широка стійка ноги нарізно



Випад



Напівприсід



Стійка на колінах



Упор сидячи



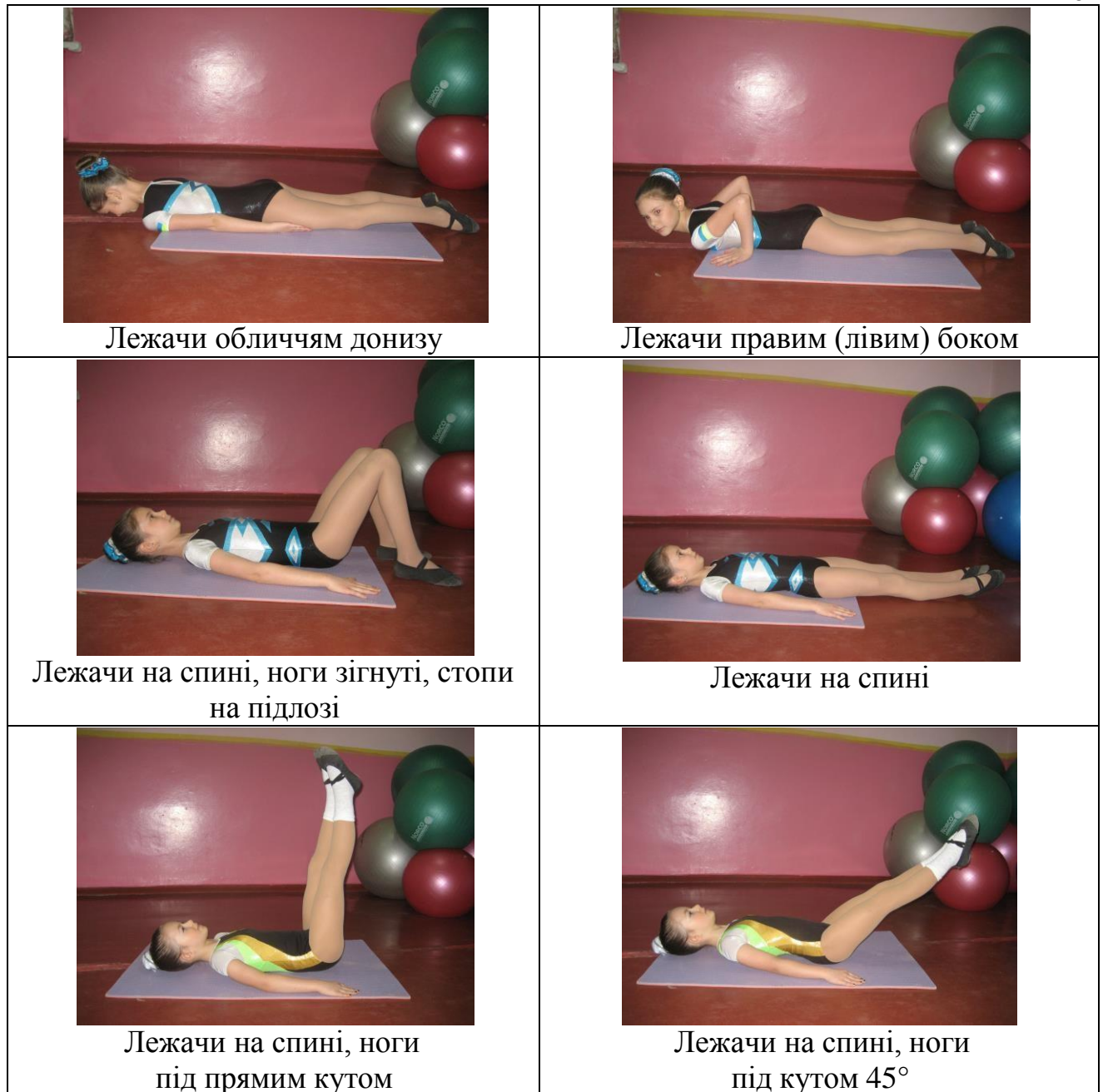
Сід ноги нарізно



Упор стоячи на колінах



Упор лежачи на стегнах



На фото спортсмени СОЦ"Грация": Баранцева Поліна, Пічугін В'ячеслав, Якубенко Дмитро, Святенко Тетяна, Голікова Аліна, Овчаренко Христина

**Рис. 3.4.** Основні вихідні положення

### 3.5.2. Техніка виконання рухових дій у аеробіці

Одним із головних напрямків правильної організації процесу занять із аеробіки є оволодіння сучасною технікою виконання рухових дій.

Якісне виконання рухів – основа гарного викладання, що дозволяє тим, хто займається, або учням зрозуміти та відтворити рухові дії.

Термін “техніка” походить від грецького слова “техне”, що в перекладі означає “мистецтво” або “майстерність”. Під терміном “техніка” розуміють сукупність навичок і прийомів у будь-якому виді діяльності [12, 20].

У літературних джерелах загальної спрямованості фізичної культури (теорія і методика фізичного виховання, спортивна та оздоровча гімнастика) поняття “техніка” визначають наступним чином: застосування різних способів

виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю [7, 12, 44].

Б.М. Шиян [68] у підручнику “Теорія і методика фізичного виховання школярів” висвітлює характеристики техніки гімнастичних вправ, де визначає основні поняття: основа техніки руху, головна ланка техніки руху, деталі техніки руху.

Аеробіка історично походить з витоків гімнастики, як і багато інших видів оздоровчої фізичної культури, але на сьогоднішній день аеробіку розглядають як окремий напрямок у системі фітнесу. В аеробіці тісно поєднуються як гімнастичні поняття та термінологія, так і притаманні тільки аеробіці специфічні властивості, а з цим і технічні характеристики виконання окремих рухів.

Основою оволодіння технікою рухових дій є рухи класичної аеробіки. Відповідно від використання різних способів пересувань (ходьби, бігу, стрибків) розрізняють техніку:

1. Super low-impact (безударна), low-impact (низькоударна), high-impact (високоударна), high/low-impact (комбінована), яка відрізняється залежно від ступеня відриву стопи від поверхні (див. п. 3.1).

2. За характеристикою виконання рухів: квазіізотонічні вправи, статичні, динамічні, вправи на розтягнення тощо.

3. За використанням на занятті різного середовища, поверхні та обладнання.

Велике значення має, перш за все, постава тіла та вихідні положення, з яких виконуються рухи, а також крок аеробіки, що виконується за визначеним напрямком та площиною. Взагалі, кожний рух повинен мати початок, чітко визначену траєкторію руху та закінчення.

Крім цього, техніка виконання вправ може бути запозичена з інших видів спорту, де рухи, притаманні окремому виду діяльності, поєднують з рухами оздоровчої аеробіки. Наприклад: вело-аеробіка, аква-аеробіка, бокс-аеробіка тощо.

На сьогодні існує багато технологічних розробок, створених безпосередньо для занять із оздоровчої аеробіки чи фітнесу. Насамперед, це створення нових програм, а, отже, й нового обладнання чи навпаки.

При застосуванні різного обладнання основу техніки рухів складають рухи класичної аеробіки, де головною ланкою техніки руху виступає найбільш важлива частина цього способу виконання спеціальних вправ, притаманних окремому предметові або обладнанню.

Наприклад, заняття степ-аеробікою: уся площина стопи повинна знаходитися на степ-платформі, коліна напівзігнуті, спина пряма, трохи нахилена вперед, відстань кроку від степ-платформи становить півтори стопи; фітбол-аеробікою: сидячи на м'ячі, обидві ноги тримаємо під кутом 90°, а вагою свого тіла знаходимо центр балансу предмета, спину тримаємо прямо; мають свою специфічну техніку виконання вправ такі класи аеробіки, як степкор, босу, кенгуробіка тощо.

На цьому етапі розвитку аеробіки багато фахівців задля окраси танцювальних композицій та підвищення ефективності вправ свідомо, або, частіше, несвідомо своїми діями порушують техніку безпеки виконання рухів.

Цим самим вони шкодять і своєму здоров'ю, і здоров'ю відвідувачів оздоровчих занять. Негативні наслідки порушення техніки можна відчувати одразу при наявності грубої помилки, а також пізніше, при незначній похибці.

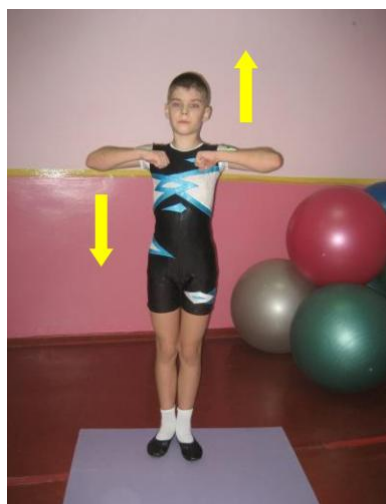
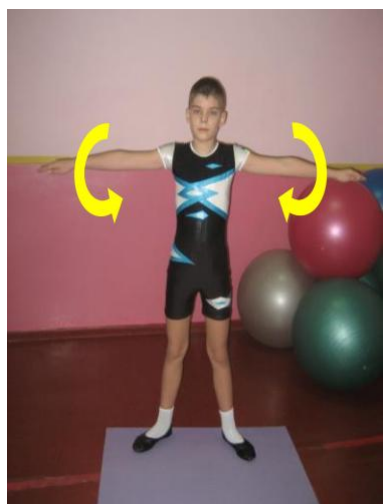
Наприклад, стрибок зі степ-платформи може призвести до вивиху або перелому гомілкостопного, колінного суглобу, а при незначному, проте постійному порушенні техніки виконання рухів можливе виникнення хронічного захворювання.

### 3.5.3. Перелік вправ, які рекомендуються для використання в заняттях аеробікою

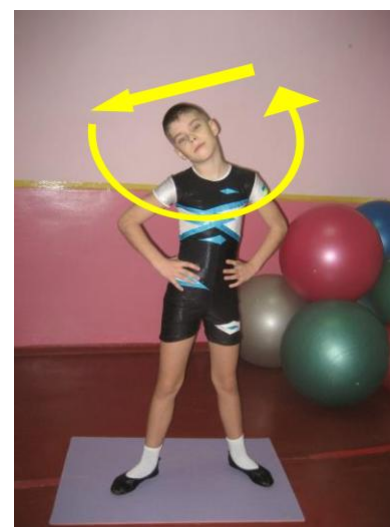
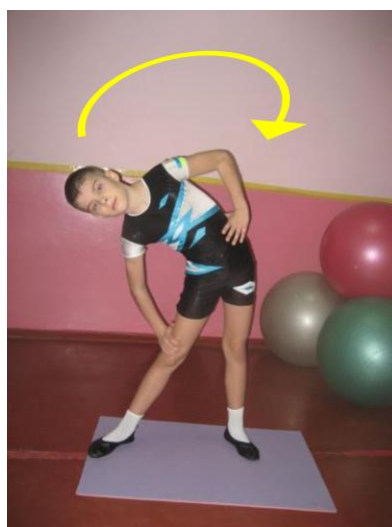
#### - Загальнорозвиваючі вправи

##### 1. В положенні стоячи:

- вправи для рук та плечового поясу в різних напрямках (піднімання-опускання, згинання-розгинання, дуги та кола);

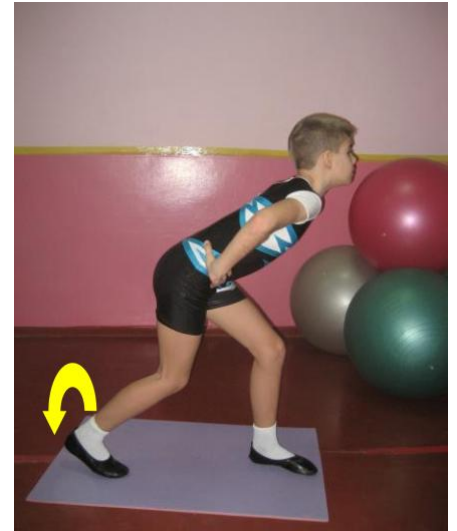


- вправи для тулуба та шеї (нахили та повороти, рухи по дузі вперед);



На фото спортсмен СОЦ "Грация"- чемпіон м. Харкова з аеробічної гімнастики Калініченко Олександр

- вправи для ніг (піднімання-опускання, згинання-розгинання суглобів при різних кутах, напівприсіди, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу).



На фото спортсмени СОЦ "Грація": Калініченко Олександр, Голікова Аліна, Святенко Тетяна, Овчаренко Христина

## 2. В положенні сидячи та лежачи:

- вправи для стоп (почергові та одночасні згинання і розгинання, колові рухи);





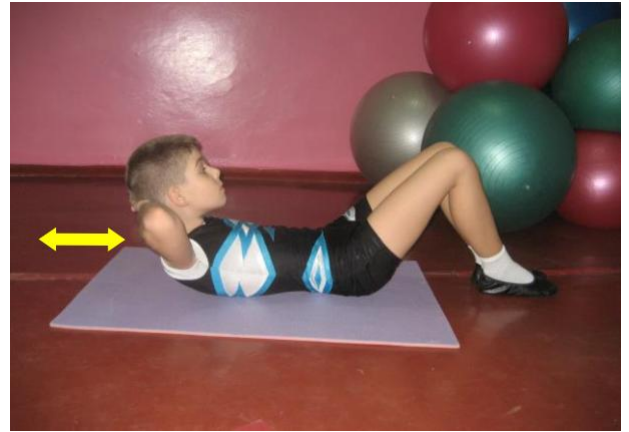
На фото спортсмен СОЦ "Грация" Калініченко Олександр

- вправи для ніг в положенні лежачи та в упорі на колінах (піднімання-опускання, згинання-розгинання, махи);



- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей й лопаток, те ж із поворотом тулуба, піднімання ніг – зігнутих або із розгинанням);



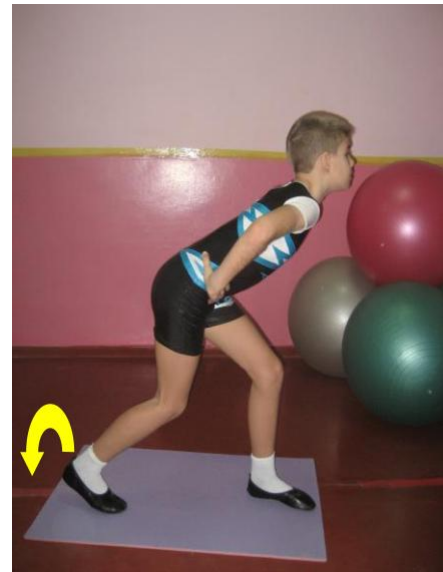
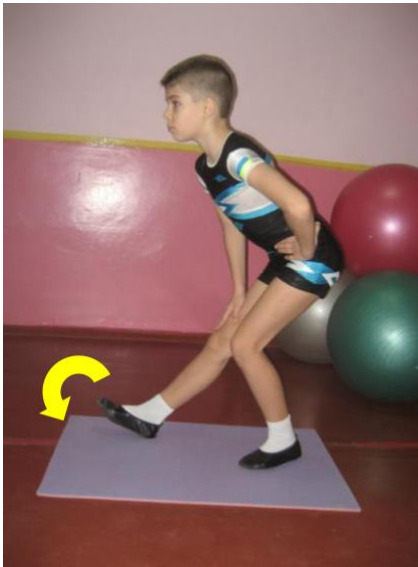


- вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з "витягуванням" в довжину).



### 3. Вправи для розтягування:

- у напівприсіді для задньої та передньої поверхонь стегна;



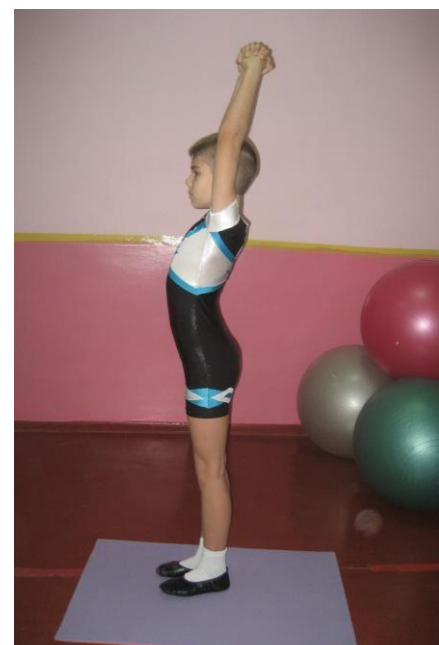
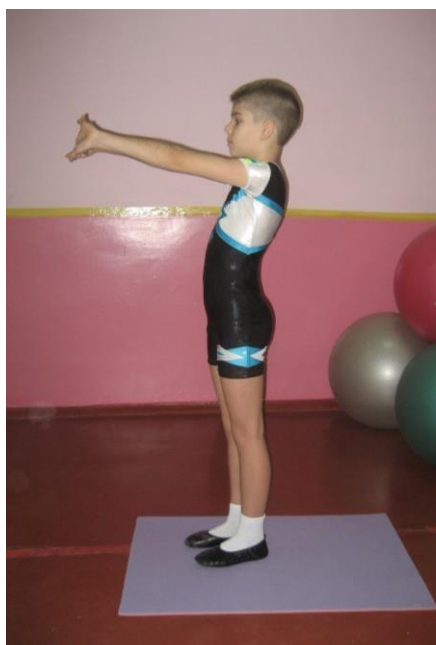
- в положенні лежачи, для задньої, передньої та внутрішньої поверхонь стегна;



- в напівприсіді або в упорі на колінах для м'язів спини;



- стоячи для грудних м'язів і м'язів плечового поясу.



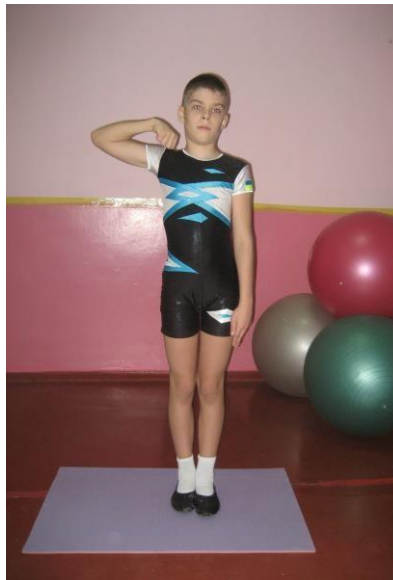
### **Ходьба:**

- розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці нарізно та ін.);
- сполучення ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними) та ходьба з ударами.

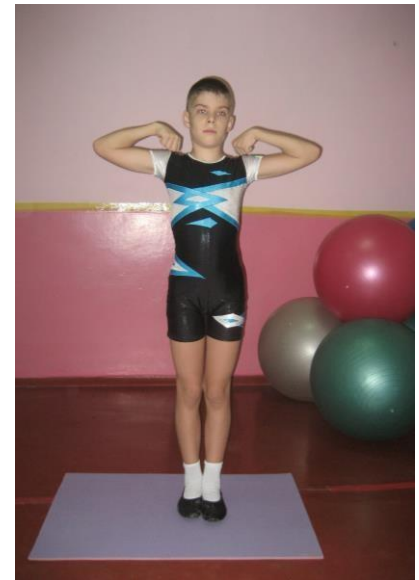
Наприклад, В.П. - руки униз; 1 - праву руку до плеча, кисть в кулак; 2 - ліву руку до плеча, кисть в кулак; 3 - руки уверх, долоні вперед, пальці нарізно; 4 - згинаючи руки, опустити їх униз.



В.п.



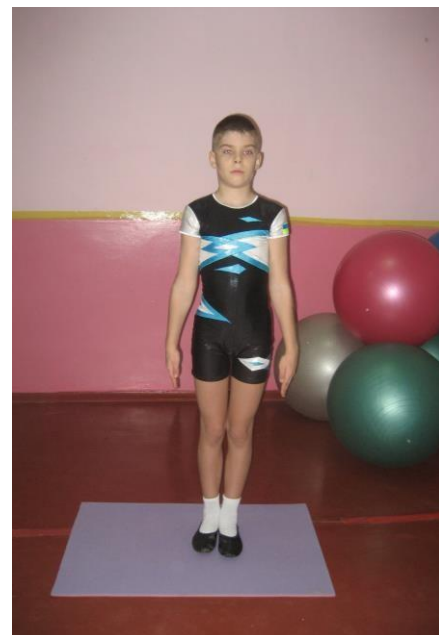
1



2



3



4

- ходьба із пересуванням (вперед, назад, за діагоналлю, по дузі й колу);
- основні (базові) кроки та їх різновиди, що використовуються в аеробіці.

### **Біг:**

- можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

### **Підскоки та стрибки:**

- на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці та із пересуванням в різних напрямках (для забезпечення безпеки виконувати переміщення в сторони рекомендується з обережністю);

- зі зміною положення ніг: в стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін. (щоб уникнути одностороннього надмірного впливу, рекомендується виконувати не більше 3-4 стрибків підряд на одній нозі);

- сполучення стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами рук.

У зв'язку зі специфікою аеробіки, найбільш типовими є наступні вправи (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

<b>Класифікація вправ по групах</b>			
<b>Ходьба</b>	<b>Біг</b>	<b>Стрибки</b>	<b>Підскоки</b>
<b>1. Marching</b> – ходьба. <b>2. Walking</b> – ходьба в різних напрямках (по колу, уперед, назад). <b>3.</b> Сполучення ходьби з різними рухами руками (одночасні, послідовні з ударами)	<b>1. Joging</b> - біг на місці. <b>2.</b> Біг у різних напрямках (по колу, уперед, назад).	<b>1.</b> Стрибок ноги нарізно-ноги разом. <b>2.</b> Стрибок на двох ногах. <b>3.</b> Сполучення стрибків на місці й з переміщенням, з різними рухами рук.	<b>1. Scoop.</b> <b>2. Scoffisch.</b> <b>3.</b> Зі зміною положення ніг: - у стійку ноги нарізно; - на одну ногу; - у випад.


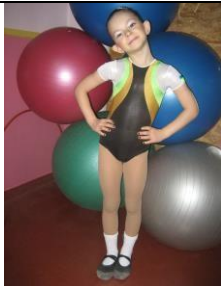
#### 3.5.4. Заборонені рухи для використання у аеробіці

Треба пам'ятати, що багато вправ, які дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості людей, при тривалому і інтенсивному повторенні можуть представляти певний ризик для здоров'я та приводити до травм або ушкодженням.

Перш за все, підкреслимо найбільш важливі положення, які повинні бути враховані при масових заняттях аеробікою. Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда та інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної специфічної групи людей. Щоб уникнути цих негативних наслідків, при навчанні майбутніх фахівців слід чітко дотримуватися технічних характеристик виконання різноманітних рухів. У всіх вправах заборонені балістичні, “хльостообразні”, “ривкові” рухи. Розглянемо найбільше типові рекомендації, які треба дотримувати при підборі вправ для уроку (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

#### Заборонені рухи в оздоровчій аеробіці та їх практична заміна

<b>Заборонені рухи</b>	<b>Дозволені рухи</b>
<b>Рухи головою</b>	
 Нахил голови назад	 Нахил голови в сторону



1

2



3

4



5

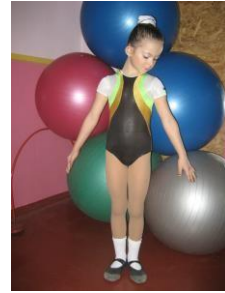
6

Повний коловий оберт головою



1

2



3

Напівколо через нахил голови вперед

### *Рухи руками*



1

2



3



Рухи рук з помірною амплітудою  
в зоні візуального контролю



1

2

Колові рухи, згинання  
та розгинання рук з великою  
амплітудою і швидкістю



1

2



3

Тривалі рухи руками над головою

Рухи середньої амплітуди



1



2

Згинання та розгинання рук в упорі  
сидячи позаду



1



2

Згинання та розгинання рук в упорі  
лежачи на колінах

## Рухи тулубом



Нахили назад із будь-яких вихідних положень



Із положення лежачи обличчям донизу руки за головою, догори або в сторони, з невеликим відривом ніг та рук від підлоги, витягуючись у довжину



Нахили вперед без опори



Нахили вперед зігнувшись або прогнувшись з опорою на стегна чи коліна



1 2  
Нахили в сторони без опори

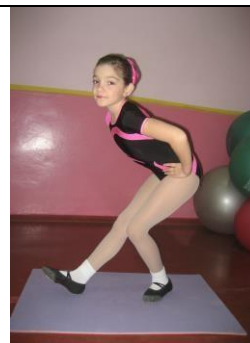


1 2  
Нахил у сторону із опорою на стегно чи коліно, в залежності від вихідного положення





Нахил зігнувшись



Напівприсід на одній нозі, інша вперед на п'ятку, носок догори, з невеликим нахилом уперед прогнувшись із опорою на стегно зігнутої ноги



1



2



3



4

Амплітудні колові рухи



1



2



3

Півколо через нахил вперед

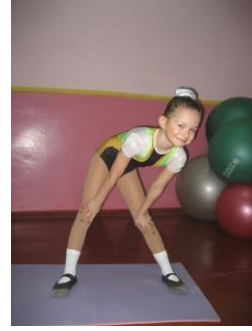
Нахил з поворотом



1



2



3

Дуга тулубом через нахил вперед  
із опорою на стегна чи коліна



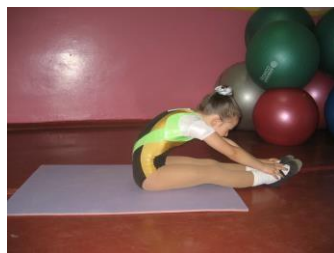
1



2



3



4

Підйом тулуба із положення лежачи  
на спині в сід



1



2

Із положення лежачи на спині  
піднімання тулуба з малою  
амплітудою без переходу  
в положення сиду

## Рухи ногами



Махи прямими ногами вперед  
вище 90°



Махи прямими ногами вперед  
не вище 90°



Махи прямими ногами назад



Мах гомілкою у будь-якому  
напрямку



Махи ногою назад із упору стоячи  
на коліні



Махи ногою назад не вище 45°  
із упору стоячи на коліні  
та передпліччях

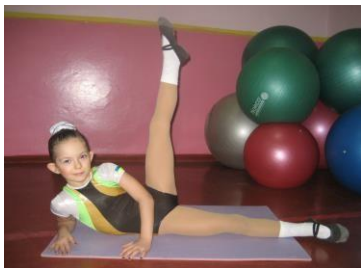




Махи ногою в сторону із упору стоячи на коліні



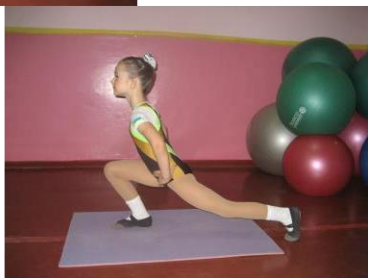
Махи зігнутою ногою в сторону не вище  $45^\circ$  із упору стоячи на коліні та передпліччях



Махи прямою ногою в сторону із вихідного положення лежачи на боку з опорою на передпліччя



Махи прямою ногою в сторону не вище  $45^\circ$  із вихідного положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі попереду



Глибокі випади з нахилом тулуба вперед



Випади не глибше  $90^\circ$ , коліно спрямоване в бік носка, обтяження ваги перенесене на п'ятки



Глибокі присіди



Присід не глибше  $90^\circ$



Піднімання прямих ніг із положення  
лежачи на спині



Піднімання зігнутих ніг  
із положення лежачи на спині



1



2

Колові рухи колінами в положенні  
стоячи або присіді

Півколові рухи дугою в повільному  
темпі

### *Комбіновані рухи*



Із вихідного положення стоячи  
в упорі на колінах згинання  
та розгинання спини



Акробатичні вправи: міст, стійка на лопатках, колесо, шпагат



Бар'єрний сід



Лежачи на спині, одну ногу зігнути, стопа на підлозі, іншу захватити за стегно, підняти вгору, лишаючи стегна на підлозі

На фото збірна команда з аеробічної гімнастики м. Харкова: Калініченко Олександр, Баранцева Поліна, Пічугін В'ячеслав, Верховський Данііл, Святенко Тетяна, Голікова Аліна, Овчаренко Христина

### 3.5.5. Базові кроки в аеробіці

У сучасній аеробіці є рухи, які називають **базовими рухами** і які мають свої назви і спеціальні жести, що означають певний рух.

Їх нараховують сім (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

#### Базові рухи аеробіки

**1. Крок (March)** – традиційний рух із низькою інтенсивністю. Стоячи на прямій нозі, іншу ногу зігнути й підняти вперед (тулуб вертикально, коліно нижче горизонталі), без поворота таза. Стопа ноги, яка підіймається, знаходиться на рівні верха третини гомівки, носок відтягнутий.

**Marching** – ходьба на місці.

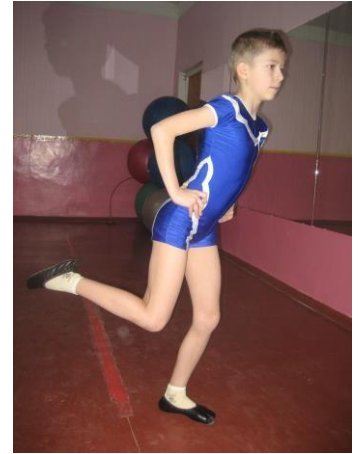
**Walking** – ходьба в різних напрямках, вперед-назад, по колу, за діагоналлю.



**2. Біг (Jog, Joging)** – варіант кроку з високою інтенсивністю, при якому коліно підіймається вперед до рівня тазостегнового суглоба. Інакше кажучи, це перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту.

**Joging** – варіант біга, типа “трусцою”.

В змагальній композиції не використовувати більше двох бігових кроків підряд.



**3. Підскок (Skip, Flick Kick)** – підскок; рух може бути високої чи низької інтенсивності, в ньому сполучаються контролююче згинання коліна з послідуєчим розгинанням стегна та одночасним розгинанням коліна, при цьому допускається будь-яке положення в гомілковостопному суглобі – згинання (відтягнути носок) або розгинання (носок “на себе”).



1



2

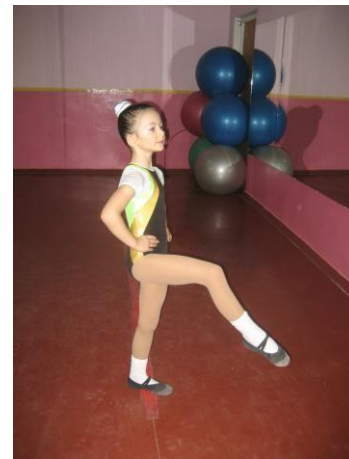


3



4

**4. Підйом коліна (Knee Lift, Knee Up)** – рух високої чи низької інтенсивності, нога, яка підіймається, зігнута в колінному тазостегновому суглобі, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання чи розгинання, без поворота таза.



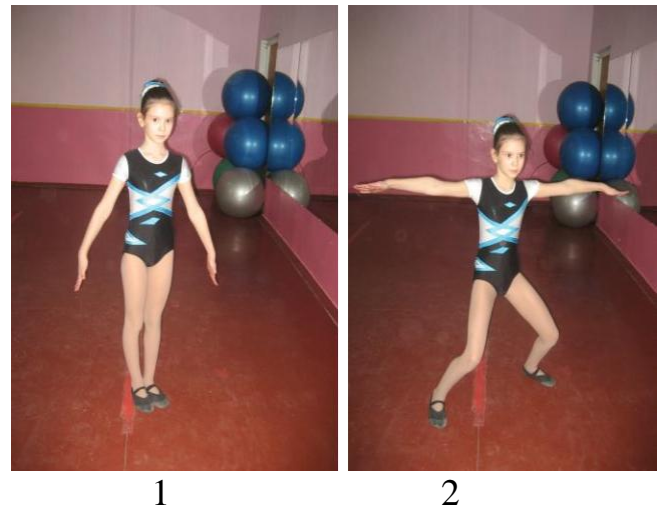
**5. Мах (Kick)** – рух високої чи низької інтенсивності, який виконується із згинанням ноги в тазостегновому суглобі, який підіймається на різний рівень висоти, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, – згинання або розгинання. Допустима також різна плоскість рухів – мах вперед, вперед-в сторону (за діагоналлю) або в сторону. Якщо мах виконується з підскоком, то при приземленні обов'язково стопа повинна бути на підлозі.

Для оздоровчого напрямку рекомендується мах не вище  $90^\circ$ , амплітуда маха в спортивній аеробіці вище рівня горизонталі.

**Low Kick** – різновид маха гомівкою.



**6. Стрибок ноги нарізно-ноги разом (Jumping Jack, Hampelmann)** – рух високої інтенсивності, упродовж якого ноги розводять та з'єднують в тазостегнових суглобах, центр ваги залишається між ногами. Коліна повинні бути напівзігнуті та направлені в одну сторону зі стопами. Виконується із положення ноги разом (п'ятки разом, носки нарізно – на ширину стопи). При виконанні цього руху не можна переміщувати тулуб (нахили, повороти).



1

2

**7. Випад (Lunge)** – рух високої чи низької інтенсивності, в тазостегнових суглобах ноги розводяться і з'єднуються, стопи ставляться за діагоналлю, коліно ведучої ноги треба зігнути в напрямку стопи. Поворот таза не допускається, нога, яка стоїть позаду, пряма, торкатися носком підлоги, п'ятка вгору. Кут в колінному суглобі повинен бути не менше, ніж  $90^\circ$ .





Базові кроки можуть виконуватися із різними рухами рук.

Базові аеробні кроки можуть виконуватися багаторазово як окремі самостійні вправи, а також сполучатися між собою у вигляді спочатку простих, а потім складних хореографічних з'єднань. Різновиди аеробних кроків, використовуваних у оздоровчих програмах, часто мають кілька варіантів назв, що ускладнює сприйняття інформації. Дуже часто ці рухи називаються за аналогією зі знайомими предметами або геометричними фігурами, або образами. Методика та особливості навчання базовим крокам в аеробіці наведені в табл. 3.13.

Таблиця 3.13

### Послідовність та особливості навчання базових аеробних кроків

Послідовність навчання	Типові помилки
- виконання базових аеробних кроків низької інтенсивності;	- невірне положення тіла (постава);
- виконання базових аеробних кроків високої інтенсивності;	- невірний напрямок суглобів;
- переміщення базовими кроками (вперед, назад, у сторони, за діагоналлю, по колу, а також із поворотами);	- невідповідний мінімуму вимог кут в тазостегновому суглобі при підйомі коліна;
- виконання базових аеробних кроків із сіметричними та асиметричними рухами рук;	- невірне положення стопи відносно коліна;
- виконання зв'язок на 2-3 базових кроки з переміщенням і на місці;	- неконтрольована техніка приземлень;
- синхронізація виконання рухів із музикальним ритмом та партнерами;	- неконтрольоване згинання та розгинання коліна;
- сполучання базових кроків із елементами різних структурних груп виконання базових аеробних кроків в цілих композиціях.	- недостатнє розгинання колін;
	- неконтрольовані рухи руками;
	- порушення техніки рухів при приземленні;
	- невідповідність музичному супроводу рухів, що виконуються;
	- порушення синхронізації рухів із партнером.

## 3.6. Типи та структура занять із аеробіки

### 3.6.1. Типи занять із аеробіки

У своїй практичній діяльності фахівець із оздоровчої аеробіки повинен проводити заняття на високому рівні, отже, ретельно готуватися до кожного окремого заняття. При цьому він повинен чітко ставити та виконувати завдання (розвиток фізичних якостей, розвиток ритмічності, профілактика різних захворювань тощо) залежно від типів занять (табл. 3.14).

Переваги визначеної форми проведення занять полягають в тому, що навчальний процес очолює кваліфікований інструктор-викладач, що забезпечує рішення завдань і максимальну продуктивність занять.

При розробці тренувальних програм, насамперед, потрібно визначити мету, продумати спрямованість і підібрати зміст занять, на різні за тривалістю цикли

(рік, півріччя, квартал, місяць, щоденні заняття). Як і в будь-якому виді рухової активності, в заняттях аеробікою вирішуються три основних типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі й освітні).

Таблиця 3.14

### Типи занять аеробіки

Тип уроку	Частини уроку	Тривалість, хв.	Планована ЧСС, уд/хв.
Навчальний	<i>Урок:</i>	30 - 40	110 - 150
	Розминка	2 - 5	90 - 120
	Стретчинг	3 - 4	110 - 90
	Аеробна	12 - 25	130 - 150
	Затримка	2 - 5	90 - 100
Силовий	<i>Урок:</i>	35 - 40	110 - 150
	Розминка	2 - 5	90 - 120
	Стретчинг	3 - 4	100 - 150
	Калістеніка	15 - 20	90 - 130
	Затримка	2 - 5	80 - 90
Ударний	<i>Урок:</i>	30 - 40	150 - 190
	Розминка	2 - 5	90 - 120
	Стретчинг	3 - 4	110 - 90
	Аеробна	10 - 15	130 - 150
	“Пікова” аеробна	10 - 15	160 - 200
	Затримка	2 - 5	до 110
Танцювально-розігріваючий	<i>Урок:</i>	15 - 20	до 110
	Розминка	2 - 5	90 - 120
	Танцювальна	7 - 12	140 - 180
	Затримка	2 - 5	до 110

Обсяг засобів (зміст і види рухів), що використовуються у конкретних уроках аеробіки для рішення цих завдань, залежить від основної мети і контингенту.

Навчальний тип – підготовка майбутніх фахівців; розучування нових програм для стажерів (перепідготовка, підвищення кваліфікації).

Тренувальний тип – зміст його полягає у розв’язанні накреслених завдань.

Однорідний тип – заняття спрямовані на вирішення одного завдання, наприклад: розвитку гнучкості, техніки виконання вправ тощо.

Комплексний тип – заняття спрямовані на вирішення кількох задач, наприклад: розвиток витривалості та сили.

Комбінований тип – заняття, у ході яких використовуються декілька видів оздоровчої аеробіки.

Груповий тип – передбачає заняття з особами, які бажають займатися оздоровчою фізичною культурою або підготовкою до самостійного проведення

занять; для фахівців з невеликим досвідом склад групи не повинен перевищувати 15 осіб.

Індивідуальний тип – персональні заняття, покликані зреалізувати особисті завдання.

Контрольний тип – заняття, у ході яких проводиться контроль фізичних можливостей тих, хто займається; перевірка знань стажерів.

Під час фахового навчання до змісту викладання оздоровчої аеробіки належать теоретичні, методичні, практичні, самостійні, індивідуальні, контрольні-залікові заняття, учбова практика.

### 3.6.2. Структура занять із аеробіки

Заняття із аеробіки слід будувати в кілька етапів. Передусім, визначити мету занять. Потім чітко поставити завдання заняття.

Наступний крок передбачає підбір засобів для розв'язання завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм.

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної тривалості занять, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей людей.

Як правило, вони тривають 60 хв., але відповідно до різновиду аеробіки час заняття можна змінювати.

Наприклад, урочна форма в школі триває 45 хв., позаурочна форма занять – від 15 до 90 хв. (ранкова гігієнічна гімнастика, групах подовженого дня, факультативи, секції); у ВНЗ практикують заняття, тривалість яких становить 90 хв.; у комерційних закладах використовують “клубну систему”, де застосовують, окрім комбінованих занять, тривалістю 60-90 хв., в основному заняття з окремих видів та підвидів оздоровчої аеробіки: стретчинг, сайкл – 30-40 хв., аква-аеробіка – 30-45 хв., класична аеробіка степ-аеробіка – 50 хв., танцювальна аеробіка – 50-60 хв., пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60-90 хв. [32].

Зняття аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

#### Частини занять аеробіки та їх вправи

Мета використаних на занятті вправ	Досягається в наступних частинах уроку
Гнучкість	Розминка, партер
Сила	Партер
Витривалість	Аеробна частина
Удосконалювання ССС	Аеробна частина
Зниження жирової прошарки	Аеробна частина, партер
Добра постава	Розминка
Регуляція стресу	Аеробна частина, партер

Відповідно до тривалості занять доцільно визначати окремі його складники у відсотках:

- підготовча – 12-15%;
- основна – 70-80%;

- заключна – 8-10 %.

**Підготовча частина** у ході уроку аеробіки проходить у якості розминки (warm up).

*Для чого:* підготовка організму до заняття; профілактика травматизму, поступове збільшення ЧСС.

*Коли:* початок заняття, 8-12 хв.

*Як:* початок із простіших рухів із використанням у подальшому всіх частин тіла з метою підготовки до аеробної серії.

*Результати:* 1. Підвищення температури тіла, яке пов'язане з інтенсифікацією енергопродукції.

2. Збільшення еластичності м'язів та сухожиль.

3. Полегшення току синовіальної рідини в області суглобів.

4. Розширення капілярів, збільшення притоку крові до м'язових волокон.

5. Зростання притоку кисня та живильних речовин до клітин.

6. Інтенсифікація видалення шлаків із клітин.

7. Збільшення енергопродукції – визволення ферментів у м'язових клітинах.

8. Активізуються розумові процеси.

9. Збільшується швидкість передачі нервових імпульсів.

*Принципи:* Звичайно розминка починається з розігріву верхньої частини тіла, потім середня, потім нижня частини.

До **основної частини** (табл. 3.16) уроку аеробіки входять: попередній стретчинг (pre-stretch) – 2-3 хв., аеробна частина (aerobic training), перша заминка (cool down), партерна силова робота (floor work).

Таблиця 3.16

**Розподіл часу й інтенсивності основної частини заняття аеробіки залежно від рівня підготовленості відвідувачів**

Групи	Початківці	Середньої підготовки	Підготовлені
Інтенсивність	60-70%	70-80%	80-85%
Тривалість	10-20 хв.	15-45 хв.	30-60 хв.

Аеробна частина служить для збільшення ЧСС до цільового значення та збереження її упродовж тривалого періоду часу для досягнення ефективного впливу на ССС та витривалість.

*Коли:* після розминки, 20-45 хв.

*Що:* Аеробні вправи – енергійні, ритмічні рухи, які залучають до роботи великі групи м'язів протягом тривалого часу.

*Результати:* Відбуваються виразні зміни протягом всього періоду вправ:

- зростання ЧСС, а потім її зниження;
- збільшення притоку крові до серця з кожним ударом (ударний об'єм кровообігу);
- збільшення притоку крові за хвилину (хвилинний об'єм кровообігу);
- приток крові до працюючої групи м'язів (шунтірування);
- збільшення здібності використовувати кисень крові;
- збільшення об'єму вдихуваного за хвилину повітря.

Примітка. Вправи не повинні бути однаковими за рівнем інтенсивності; краще чергувати вправи високої та низької інтенсивності. Це сприяє профілактиці травматизму.

Перша заминка призначена для зниження пульсу до значення близько 120 уд/хв у процесі рухів ногами, супроводжується поверненням крові до серця.

*Коли:* Після аеробної серії, 2-5 хв.

*Що:* Вправи аеробіки низької інтенсивності, ходьба, легкий біг.

*Результати:* 1) більш швидке зниження рівня молочної кислоти в крові, більш швидке відновлення;

2) запобігання застою крові в нижніх кінцівках, зниження ризику знепритомлення.

Партерні вправи виконуються з метою збільшення гнучкості та сили.

*Коли:* Можуть бути після розминки або після першої заминки, до 15 хв.

*Що:* Динамічний і статичний стретчинг (гнучкість), вправи із зверхнапругою для кожної м'язової групи (сила).

*Результати:* 1) збільшення амплітуди рухів;

2) збільшення довжини м'язів та сухожиль;

3) збільшення сили та витривалості найбільш важливих груп м'язів;

4) витрата жирової прошарки протягом вправ;

5) підвищення тонуусу й рельєфності потрібних груп м'язів.

Друга заминка (post stretch) використовується у **заключній частині** уроку аеробіки.

*Для чого:* Зниження ЧСС до тривія нормальної повсякденної діяльності, забезпечення потрібного емоційного тонуусу наприкінці заняття.

*Коли:* Після партерної частини, 3-6 хв.

*Що:* Вправи низької інтенсивності, ходьба, релаксація.

Проведення заняття оздоровчої аеробіки на сучасному рівні передбачає планування не лише окремих частин, а й сукупність блоків, кожний із яких має свій зміст та завдання (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

### Загальна структура комбінованого заняття з аеробіки

Част. заняття	Блок заняття	Тривалість, хв.	Темп муз. акц/хв	Спрямування блоків (задачі)	Методичні рекомендації щодо застосування вправ
Підготовча (warm up)	Організаційний	1		Психічно-емоційне налаштування до запланованої роботи.	Привітання, повідомлення завдання заняття.

	I розминка	2	124-130	Поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи, підвищення рухомості суглобів.	Вправи локального та регіонального характеру. Базові вправи (крокові, приставні кроки) з рухами рук, вправи виконуються з положення стоячи з невеликим переміщенням та амплітудою рухів.
	II розминка	4-5	130-135		Базові та деякі танцювальні вправи (крокові, приставні, синкопировані кроки) з рухами рук, із різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів.
	Попередній стретчинг	2-3	80-90, або як фон	Розтягнення основних груп м'язів, підвищення рухомості суглобів, збільшення еластичності зв'язок, підготовка опорно-рухового апарату до подальшої роботи.	Активні вправи на гнучкість без використання травмонебезпечних рухів (махів, різких рухів). Вправи виконують у помірному темпі з положення стоячи та напівприсіди.
Основна (aerobics\floor work)	III розминка (аеробний розігрів)	5-8	135-145	Адаптаційний період, поступове підвищення ЧСС, підвищення температури тіла. Розвиток витривалості. Розучування вправ та танцювальних рухів. Поєднання їх у комплекси вправ та композиції.	Аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням навантаження (ходьба, біг, скачки). Застосування всіх базових та різноманітних танцювальних рухів. Поєднання рухів ніг із рухами рук. Побудова комплексу вправ або танцювальної композиції.

	Аеробна вершина	15-20	145-160	<p>Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, кістково-м'язової систем.</p> <p>Підвищення витрат калорій (нормалізація ваги тіла).</p> <p>Розвиток рухових навичок та координації рухів.</p>	<p>Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів (ходьба, біг, стрибки).</p> <p>Виконання танцювальних композицій (комплексів вправ) із різними модифікаціями та варіаціями рухів.</p>
	I заминка (аеробна)	2-4	136	<p>Перехідний період. Поступове зниження навантаження, але не нижче аеробного порогу.</p>	<p>Аеробні вправи середньої інтенсивності (ходьба).</p> <p>Вправи на місці або із невеликим пересуванням.</p> <p>Дихальні вправи.</p>
	Силовий	15	90-120, або як фон	<p>Переважаю партерна частина занять. Розвиток сили різних груп м'язів, формування правильної постави (корекція фігури).</p>	<p>Анаеробні (силові) вправи статодинамічного характеру з легким, середнім або високим ступенем навантаження, з предметами та без них.</p> <p>Комплекси вправ на розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг. Вправи виконують серіями (1-3) з певною кількістю повторів (10-16).</p>

Заключна (cool down)	П заминка	4-6	90-40, або як фон	Підвищення еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, розслаблення, підвищення можливостей дихальної системи, приведення до норми ЧСС, психічно-регулювальне тренування.	Хореографічні вправи в повільному темпі (елементи хореографічного екзерсису), активні та пасивні вправи на гнучкість із застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.
----------------------	-----------	-----	-------------------	--	--

Структура заняття з аеробіки може змінюватися залежно від мети, накреслених завдань, виду аеробіки. При чому в підготовчій та заключній частині видозмінюється сам зміст, а в основній, окрім змісту, і напрямок занять. І до нашого часу поміж різних спеціалістів відсутня єдина думка щодо корисності застосування того чи іншого напрямку занять. Перш за все, вибору заняття повинна передувати постановка окремих завдань. Якщо основне завдання – тренування ЧСС та витрати надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Але це можливо за високого рівня фізичної підготовки відвідувачів, що в свою чергу запобігатиме отриманню травм і фізичній перевтомі. Для тих, хто має бажання розвивати витривалість та силову витривалість, доречними будуть заняття комплексного (комбінованого) характеру. Великої популярності сьогодні набуває відвідування окремих занять силового тренування та занять психічно-регулюючого спрямування оздоровчої аеробіки (тайчі, фітнес-йога тощо). Але при побудові змісту таких занять слід дотримуватися, перш за все, принципів та методів оздоровчої аеробіки, а не бодибілдінгу чи східних гімнастичних систем.

### 3.7. Методичні особливості занять із аеробіки

Під час своєї практичної діяльності фахівець із оздоровчої аеробіки повинен постійно знаходити нові шляхи для вирішення виховних, освітніх та низки оздоровчих завдань у процесі фізичної культури, фізичної рекреації та реабілітації. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективної методики навчання, тобто певного способу застосування будь-яких засобів із відомою, заздалегідь наміченою метою. Методика, яка застосовується в процесі оздоровчої фізичної культури, має декілька вихідних понять: “метод”, “методичний прийом”, “методичний підхід”, “методичний напрям” [17].



У теорії фізичного виховання визначають три групи методів навчання, які спрямовані на:

- оволодіння знаннями;
- оволодіння руховими вміннями та навичками;
- нормування і управління навантаження та вдосконалення рухових навичок.

**Методи, спрямовані на здобуття знань.** До методів цієї групи відносяться: слово (лекція, розповідь, пояснення, тобто усна передача інформації від викладача до студента); показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації).

Розглядаючи систему навчання з цієї спеціалізації, можна відзначити, що вирішення, наприклад, таких задач, як розучування окремих рухів, правильної техніки виконання рухів, методики побудови хореографії на занятті, планування та проведення самого заняття із оздоровчої аеробіки, не може відбуватися без спеціального спілкування між учителем та учнем. Таким чином, для підвищення ефективності занять слід застосовувати професійну мову, термінологію та жести. Таке спілкування фахівці визначають як Cueing (кьюінг).

**Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками.** Навчання – один із важливих складників педагогічного процесу, основою якого є передача знань, умінь та навичок від викладача до учня. Навчання – це обов’язково двосторонній процес, у якому викладач має постійно підвищувати рівень викладання свого предмета, а учень, окрім навчання за програмою, також повинен самовдосконалюватися та творчо розвиватися [17, 21].

**Методи, спрямовані на навчання вправам в аеробіці.** При навчанні вправам із аеробіки майбутній фахівець повинен пам’ятати, що це складний та тривалий процес, головним аспектом якого виступає правильність техніки виконання рухів людьми. Важливого значення набуває дотримання етапів вивчення рухів:

1. Початковий етап навчання. Передбачає попереднє ознайомлення з різними руховими режимами; рухи виконуються, як правило, невпевнено, із однотипними помилками.

2. Поглиблений етап розучування вправ. Застосовують для покращення технічних характеристик виконання рухів і поступового ускладнення їх.

3. Етап закріплення та вдосконалення. Характеризується роботою над деталями техніки й автоматизацією виконання різноманітних простих та складних рухів.

Складність виникає при навчанні переважно ациклічних рухів аеробіки; тому з’являються труднощі з опанування навіть простих базових рухів.

На заняттях із аеробіки тренер застосовує поточний метод виконання вправ (вправи послідовно та безперервно змінюють одна одну). Це перешкоджає викладачеві виконувати завчасно та одночасно усі функції під час занять: вільно спілкуватися, вербально чи невербально, стежити за технікою виконання та безпекою рухів, виправляти помилки у відвідувачів, підтримувати емоційний фон занять тощо. Усе це підвищує вимоги до викладача.

При навчанні вправам аеробіки задіюють значну кількість методів та методичних прийомів [1, 18]:

1. Серійно-поточний метод. Застосовуються мінімальні перерви між виконанням різних вправ.

2. Метод цілісного розучування вправ. Передбачає розучування окремих нескладних рухів, без “розбивки” їх на окремі компоненти.

Наприклад: прості вправи класичної аеробіки (базові рухи ніг та рук); деякі складні рухи, які недоцільно вивчати окремо; рухи, які були вже вивчені та закріплені раніше.

3. Метод роздільного розучування вправ. Дозволяє розучувати більш складні вправи (модифікацій), розбиваючи їх на прості нескладні рухи з послідовним об’єднанням у цілісну дію. Наприклад, комбінованих кроків, рухів рук, складних за координацією рухів, танцювальних рухів та па, швидких за виконанням вправ тощо.

За допомогою цієї методики можна визначити послідовність засвоєння рухів оздоровчої аеробіки:

**Рухові дії - Вправа - З’єднання - Комбінація - Частина комплексу -  
Комплекс вправ.**

4. Методичний прийом від повільного до швидкого. Характеризується виконанням одного й того самого руху в повільному темпі (для кращого запам’ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання і вдосконалення вивченого руху). Цей методичний прийом не рекомендують застосовувати тривалий час, тому що такі дії призводять до зниження інтенсивності заняття.

5. Метод скорочення кількості повторів. Застосовують для розучування рухів, які мають два і більше складників.

6. Метод просторового навчання рухам. Використовують для ознайомлення тих, хто займається, з новими положеннями тіла.

Перед тим, як почати побудову комплексу вправ, необхідно визначити його цільову спрямованість завдання. У процесі розробки можна виділити кілька етапів:

- визначення кількості серій, їх співвідношення у програмі заняття, побудова схеми комбінації;
- визначення кількості ступенів у серії залежно від цільового спрямування;
- підбір засобів для кожного ступеня, виявлення послідовності вправ і з’єднань упродовж цих ступенів;
- складання фонограми;
- випробування та корекція фонограми;
- виконання комбінації.

У практиці оздоровчої аеробіки з великим успіхом використовують різноманітні специфічні хореографічні методи побудови комбінацій та комплексів вправ.

**Хореографія в аеробіці.** Хореографія в аеробіці є одним з головних компонентів варіювання і “окраси” рухів оздоровчих занять. Зміст аеробіки

включає в себе та продовжує постійний пошук різних танцювальних систем і рухів: класичного (балетного) танцю, танців різних народів світу (самба, сальса, танго, афро-джаз, бейлі данс, гопак, полька, сіртакі, тарантела та ін.), побутових (історичних) танців, бальних танців, джазових танців, танців сучасних напрямків (фанк, хіп-хоп, техно-данс, брейк-данс) тощо.

На сьогодні хореографія посідає вагоме місце не лише в класичній (базовій) і танцювальній програмі аеробіки, а й у таких видах, як аква-аеробіка (акваджогінг), стретчинг, пілатес, аеробіка із використанням різного знаряддя (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка), навіть у циклічних видах аеробіки (сайкл, аеробіка зі скакалкою, кросробіка).

Значним доповненням і головним засобом хореографії виступає музичний супровід занять із його багатограними властивостями. Виконання різних хореографічних рухів, у тому числі і вправ аеробіки, не можливе без використання музики, тому що музика сприяє ритмічності рухів, визначає темп виконання, а головне – постійно підтримує емоційний фон занять. Хореографія має важливе значення на заняттях із оздоровчої аеробіки як фактор, що забезпечує інтенсивність навантаження. Її зміст повинен відповідати рівню вибраного заняття.

Основою хореографії в аеробіці є її ієрархічна структура, тобто послідовність вивчення окремих компонентів [1, 25]:

#### Елементів - Різновидів елементів - З'єднань - Комбінацій.

Елемент – це найменший повністю закінчений відрізок рухової дії, який у своїй структурі має початок, основну дію та завершення. Різновиди елементів – дії, які дозволяють виділити кілька шляхів створення елементів, за допомогою яких можна урізноманітнити засоби та змінити інтенсивність занять:

- вертикальне переміщення загального центру тяжіння (виконуються присідання, пружинні рухи стопами);
- горизонтальне переміщення тіла (виконуються переміщення вперед, назад, у різні сторони, за діагоналлю, дугою);
- зміна площини виконання руху (виконуються переміщення у фронтальній, горизонтальній та сагітальній площинах);
- виконання рухів руками, ногами, тулубом. Паралельно зростає координаційна складність рухів і їхнє фізіологічне навантаження, особливо при виконанні рухів руками з великою амплітудою;
- повороти тіла в поєднанні зі звичайним кроком.

З'єднання – певна кількість елементів, які без перешкод поєднуються в одне ціле. При створенні з'єднань за допомогою певних правил слід знаходити логічний перехід від одного руху до іншого:

- кінцева фаза першого руху повинна співпадати з початком наступного руху;
- перехід від одного елементу до іншого виконують із вільної ноги;
- початкову фазу руху виконують у площині, у якій завершується попередній рух.

Декілька з'єднань визначають комбінацію, яка має складну структуру та побудована за допомогою специфічних методів.

**Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці.** Існує певна стратегія навчання і ускладнення аеробних програм у співвідношенні з руховим досвідом, фізичною підготовленістю та віком людей. Тому тренер повинен уміти широко застосовувати хореографічні (специфічні) методи, які забезпечать різноманіття аеробних рухів. У своїй практичній діяльності майбутньому фахівцеві слід пам'ятати, що методи мають різну структуру та призначення, тому для полегшення навчання доцільно поділити їх за рівнем складності на прості, середні та складні.

#### **Прості:**

1. Метод хореографії класу. Передбачає проведення заняття за раніше підготовленою ліцензійною програмою під спеціальний музичний супровід. Цей тип хореографії більше використовують у силових видах аеробіки (фітнесу), наприклад: в інтервальному тренуванні, памп-аеробіці тощо. Особливість методу полягає у виконанні комплексів вправ під попередньо підібрані різні за характером та темпом музичні фонограми.

2. Метод хореографії класу забезпечує чіткість проведення занять. Проте часто при застосуванні цього методу фахівці, які придбали музичний супровід, використовують уже готові комплекси вправ (відкритті заняття, відеоматеріал). Такий підхід позбавляє тренера творчого мислення, але в той же час відвідувачі чітко бачать усі частини та блоки заняття.

3. Метод довільної хореографії ("фрістайл"). Характеризується тим, що фахівець конструює програму безпосередньо у ході проведення заняття. Вправи підбирає дещо спонтанно, широко імпровізує з нескладними базовими кроками під музичний супровід. Хоча цей метод є довільним, він усе ж таки, на наш погляд, повинен мати певну структуру: темп музики в підготовчій та в основній частині занять слід поступово підвищувати (до першої заминки). Адже його зниження перешкоджає підвищенню інтенсивності заняття. Усі рухи обов'язково виконують з однаковою тривалістю, тобто, якщо перша вправа виконується за одну музичну фразу на 8 рахунків, то наступні також.

#### **Середні за складністю:**

1. Метод лінійної прогресії. Передбачає почергове розучування рухів ніг із подальшим їх доповненням. При цьому наступний крок не розучують доти, доки попередній не буде логічно завершений, тобто додають рухи руками, змінюючи амплітуду рухів, темп виконання, напрямок пересування тощо (рис. 3.5).

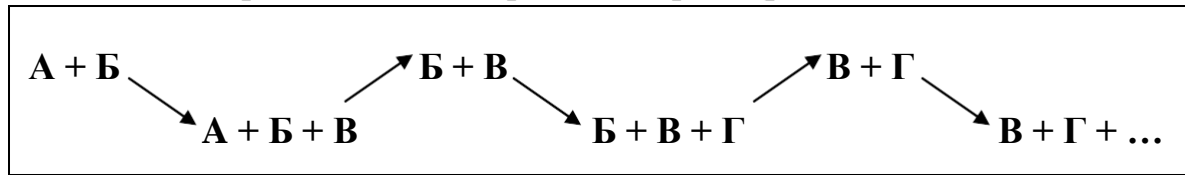


Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.5.** Схема розучування вправ за допомогою методу лінійної прогресії

Робота рук має важливе значення, вона підвищує інтенсивність на 15%. Цей метод доцільно застосовувати на заняттях із початківцями. Він позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, підтримує на достатньому рівні аеробне навантаження.

2. Метод “від голови до хвоста”. Полягає в послідовному виконанні вправ, із постійним поверненням до попередньої вправи (рис. 3.6).



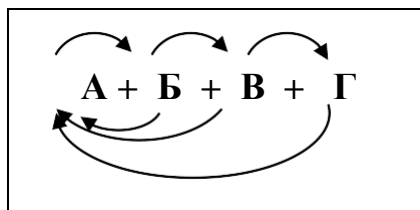
Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.6.** Схема розучування вправ за допомогою довільного методу

Аналізований метод сприяє тренуванню рухової пам'яті людини, розвиток якої є необхідною умовою для опанування наступних, більш складних методик.

3. Метод складання (коловий метод). Передбачає розучування вправ із постійним поверненням до виконання першої. Спочатку розучують першу та другу вправу, згодом їх поєднують у суцільну зв'язку. Усі наступні вправи розучують так само, як і попередні, з обов'язковим приєднанням їх до першої групи вправ, створюючи при цьому одну велику зв'язку (рис. 3.7).

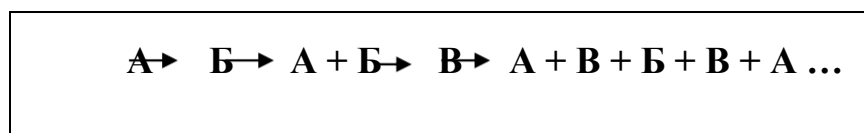
Цю методику краще застосовувати тоді, коли вже вивчені базові кроки аеробіки. Це допоможе зосередити увагу не на розучуванні вправ, а на правильності їхнього з'єднання.



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.7.** Схема розучування вправ за допомогою колового методу

4. Метод “зигзаг”. Характеризується з'єднанням уже вивчених вправ комбінації, але у своєрідній послідовності. Використовується при побудові композицій, тому його застосовують тільки тоді, коли підопічні попередньо оволоділи базовими елементами та з'єднаннями. Цей метод підвищує вимоги до координації рухів та концентрації уваги (рис. 3.8).



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.8.** Схема розучування вправ за допомогою методу “зигзаг”

5. Метод музичної інтерпретації. Полягає у вивченні окремої вправи або комплексу вправ із подальшою варіацією залежно від характеру музичного твору.

Спочатку конструюють окрему вправу, яка потім варіює відповідно до зміни музики. Найкраще для виконання багатьох вправ підходить музичний розмір 2/4 або 4/4, при цьому початок та кінець вправи збігається із музичним тактом або фразою.

Важливо скомпонувати підібрані вправи з тематикою музики.

Метод музичної інтерпретації підвищує цікавість та емоційність занять, але він може бути нераціональним для тих осіб, які люблять класичні заняття оздоровчої аеробіки.

6. Метод ритмічних варіацій. Своєрідно “прикрашає” вивчені раніше рухи без зміни їхньої структури. Розучують окремі вправи з подальшим поєднанням їх у з’єднання. Потім їм надають різних варіацій: збільшують амплітуду рухів, змінюють напрямок пересувань, застосовують різні сюжетно-рольові перетворення з імітацією різної діяльності людей та поведінки тварин, оплесками, підстрибуваннями, навіть вигуками.

Застосовуючи метод ритмічних варіацій, слід пам’ятати, що при різних перетвореннях рухів їхня структура не змінюється. Хоча цей метод забезпечує високу емоційність занять, слід акцентувати увагу на техніці виконання рухів.

#### **Складні:**

1. Метод ускладнення (модифікацій, бейс-хореографії). Характеризується поступовим ускладненням структури руху та логічним вибором вправ різної координаційної складності із врахуванням їхньої доступності для підопічних. Ускладнення простих за технікою вправ здійснюють за рахунок різних прийомів:

- побудови нескладних базових вправ на вісім рахунків (на 1-у фразу); також допускають розучування вправ частинами, із подальшим їх об’єднанням в одне ціле;
- додавання нових рухів у раніше вивчені комбінації;
- зміни техніки виконання рухів;
- зміни темпів рухів; зміни ритмів рухів;
- зміни напрямку рухів; зміни амплітуди рухів.

Позитивним у методі ускладнення є те, що кожен із відвідувачів може зупинитися на своєму рівні складності. Паралельно тренер має можливість легко виправляти помилки за рахунок коротких з’єднань.

Для відвідувачів, які не люблять модифікацій координаційної складності рухів, цей метод не підходить.

2. Метод збігу. Зовні схожий із методом складання, у якому чітко простежується ідея формування простого руху, із переходом у подальші його різноманітні варіанти. Із іншого боку, метод збігу застосовують для виконання сюжетно-рольових вправ під музику.

Його широко використовують на заняттях із дітьми, де вправи, для кращого запам’ятовування, мають різні назви (“маятник”, “зайчик”, “боксер” тощо).

3. Метод блокової хореографії. Передбачає об’єднання раніше розучених вправ у хореографічні з’єднання. Зазвичай, використовують серії рухів упродовж однієї музичної фрази на 8 рахунків. Чотири такі фрази, об’єднані в одне ціле, називають блоком.

Таких блоків, поєднаних між собою, може бути кілька (рис. 3.9).

$$A + B = AB \longrightarrow V + \Gamma = B\Gamma \longrightarrow AB + B\Gamma \dots$$

Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.9.** Схема розучування вправ за допомогою методу блокової хореографії

Позитивним аспектом методу блокової хореографії є чіткість структури заняття. Крім цього, вправи краще запам'ятовують саме через "блочність", що підвищує щільність та цікавість заняття.

Негативним є те, що чим довша танцювальна комбінація та концентрація тих, хто займається, на запам'ятовування блоків, тим менше приділяється уваги техніці виконання рухів.

4. Метод поділу блоків. Цей метод є різновидом блокової хореографії. Він полягає у зміні структури раніше вивченої комбінації.

Застосовують для тих осіб, які мають великий руховий досвід. Його зміст полягає у зміні структури комбінації, яка складається з декількох блоків, після її вивчення. За наявності двох блоків цей метод буде мати структуру, яка визначена на рис. 3.10.

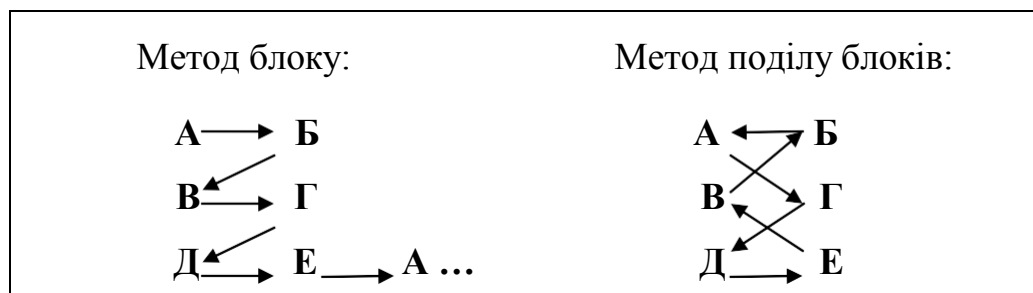
$$A + B = AB \longrightarrow V + \Gamma = B\Gamma \longrightarrow AB + B\Gamma - \text{метод блоку}$$

$$A + V = AV \longrightarrow B + \Gamma = B\Gamma \longrightarrow AV + B\Gamma - \text{метод поділу блоків}$$

Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.10.** Схема розучування вправ за допомогою методу поділу блоків (два блоки)

Якщо блоків більше ніж два, то схема буде складнішою (рис. 3.11).

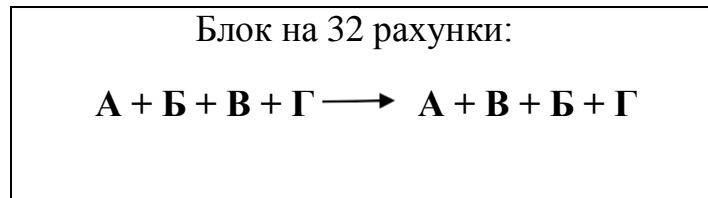


Літерами позначено окремі блоки комплексу вправ оздоровчої аеробіки.

**Рис. 3.11.** Схема розучування вправ за допомогою методу поділу блоків (більше двох блоків)

5. Метод поділу в середині блоку схожий із попереднім методом.

Зміст цього методу становить логічна зміна чергування рухів раніше вивченої комбінації (рис. 3.12).



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

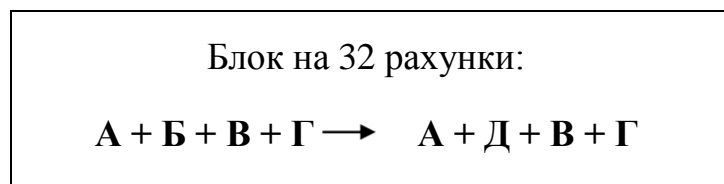
**Рис. 3.12.** Схема розучування вправ за допомогою методу поділу в середині блоку

Наприклад: 1-8 – Grapevine вправо, вліво  
9-16 – V-step з правої



1-4 – Grapevine вправо, 5-8 – V-step з правої  
9-12 – Grapevine вліво, 13-16 – V-step з лівої

6. Метод заміни в середині блоку. Передбачає заміну однієї вправи комплексу іншою, попередньо розученою. Застосовується для ускладнення та урізноманітнення танцювальних комбінацій. Використання цього методу потребує певних вимог щодо рухової пам'яті, технічної підготовленості та координації рухів підопічних. За допомогою методу заміни в середині блоку фахівець вносить у заняття момент несподіванки (рис. 3.13).



Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).

**Рис. 3.13.** Схема розучування вправ за допомогою методу заміни в середині блоку

7. Метод “Каліфорнійський стиль” є комплексом вимог щодо попередніх хореографічних методів. Поєднує у собі метод ускладнення, метод музичної інтерпретації та метод ритмічних варіацій, характеризується тим, що комплекс виконують із переміщеннями у різні напрямки. При цьому всі вправи необхідно чітко поєднувати з музичним супроводом занять.

**Методи, спрямовані на нормування й управління навантаження та вдосконалення рухових навичок.** Методика складається з класифікації методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій підопічних, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі відтворення вправ [18].

До методів, пов'язаних з нормуванням і управлінням навантаження, відносяться: рівномірний, повторний (методи стандартної вправи), перемінний, інтервальний (методи варіативної вправи).



**Рівномірний метод** характеризується виконанням відвідувачами безперервних, з постійною інтенсивністю фізичних вправ. Цей метод поділяється на метод тривалого та короткочасного рівномірного тренування.

Перший з них передбачає виконання роботи невеликої інтенсивності упродовж тривалого часу (аеробного режиму), що, у свою чергу, розвиває витривалість людини. Безперервна робота триває в діапазоні від 15 (20) до 90 хв. і більше. Виконують базові та танцювальні вправи оздоровчої аеробіки.

За допомогою другого методу відбувається робота в аеробно-анаеробному режимі з меншою тривалістю, але з більшою інтенсивністю. Цей метод підходить для більш підготовлених людей. Використовують бігові, стрибкові, танцювальні вправи аеробіки.

**Повторний метод** характеризується багаторазовим виконанням вправи у поєднанні із інтервалами відпочинку, під час яких відновлюється працездатність організму людини.

Застосування методу сприяє прагматизації тренування, де кожна дія підопічних чітко спланована, а реакція на задане навантаження або виконання різноманітних рухів візуально сприймається. Повторний метод підвищує технічність виконання рухів оздоровчої аеробіки, сприяє розвитку сили, швидкості, швидкісної витривалості тощо.

**Перемінний метод** характеризується безперервним виконанням вправи із послідовним варіюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу музичного твору, величини зусиль тощо. Метод передбачає застосування різних форм циклічних та ациклічних рухів: ходьби, бігу, стрибків, базових та танцювальних рухів оздоровчої аеробіки. Застосування перемінного методу добре розвиває витривалість, швидкість та координацію, сприяє розширенню рухових навичок.

**Інтервальний метод** (колове тренування), як і повторний, базується на багаторазовому виконанні вправи через певні інтервали відпочинку, але, на відміну від повторного, інтервальний метод великого значення набуває саме в тренувальній дії інтервалів відпочинку. Використовують танцювальні вправи, біг, силові вправи із застосуванням різного інвентарю. Відпочинок може бути активним або пасивним, вправи повторюють серіями. Інтервальний метод дозволяє чітко дозувати величину навантаження, а також за короткий проміжок часу підвищити рівень витривалості, без ризику перенавантаження.

До методів, пов'язаних із вдосконаленням рухових навичок та підвищення інтересу до занять оздоровчої аеробіки, належить гра, творчість та змагальний метод.

**Метод гри і творчості.** На сьогоднішньому етапі розвитку оздоровчої аеробіки фахівець має підходити до своєї роботи творчо. Професійний інструктор не повинен стереотипно застосовувати якусь одну методику. Він має сумлінно навчатися та постійно самовдосконалюватися.

Метод із успіхом застосовують для всіх вікових груп, особливо для дітей, адже в них добре розвинена уява, а творчість вирізняється індивідуальністю. Творча уява дітей яскраво виявляється також і на заняттях оздоровчої аеробіки. У ході виконання вправ, особливо імітативного характеру, діти створюють наслідувальні образи, тому на заняттях із молодшими школярами слід давати назву вправі, які розучують, наприклад: “ведмедик”, “боксер” тощо. Ці вправи

імітують поведінку тварин і окремі види людської діяльності. У дітей гра викликає позитивні емоції та підвищує інтерес до занять. Дуже цікаві й корисні для дітей вправи, які виконують парами, адже в них присутній елемент змагання.

Базові та танцювальні вправи з використанням традиційних предметів, які включають у комплекси оздоровчої аеробіки, вносять у заняття елементи творчості, підвищуючи їхню ефективність. Можна використовувати і нетрадиційні предмети (стілець, рушник, подушку тощо).

Будуючи комплекс вправ, необхідно пам'ятати, що чим вища емоційна насиченість занять, тим більша його моторна щільність.

**Змагальний метод.** Є одним із чинників стимулювання інтересу та активізації діяльності людей із установкою на перемогу або досягнення позитивного результату.

Цей метод важливий для виховання фізичних, моральних якостей, удосконалення техніки виконання рухів. Змагання можна проводити з усіма, хто якимось чином причетний до аеробіки. Із підопічними проводять фестивалі (змагання між оздоровчими клубами міста), презентації нових програм, змагання у ході оздоровчого заняття (конкурс на найкраще виконання комплексу вправ). У змаганнях різного рівня можуть брати участь майбутні фахівці, викладачі із оздоровчої аеробіки.

Дотримання правил та вимог змагань привчає підопічних до самовладання, уміння стримувати негативні емоції, дотримання дисципліни тощо.

При підборі рівня змагальної діяльності слід чітко враховувати стать, вік, фізичну підготовленість, стан здоров'я відвідувачів та інші фактори.

### **3.8. Розвиток рухових якостей засобами аеробіки**

Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, мріючи про збільшення показників сили, витривалості, гнучкості.

На сьогодні процес фізичної підготовки в оздоровчій фізичній культурі повинен базуватися на чіткій уяві про фізичний стан людини і його змінах, пов'язаних із фізичними навантаженнями. Під терміном фізична підготовка розуміють процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, який здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних вправ, маючи за мету оздоровлення людей, зміцнення та профілактику важливих функціональних систем їх організму й опорно-рухового апарату [34].

Одним із основних завдань фізичної підготовки в оздоровчій аеробіці є виховання фізичних якостей. Фізичні якості – це розвинені в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові (природні) задатки людини, котрі визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [17, 68].

Аеробіка – система занять, яка складається переважно з фізичних вправ. Вони різнобічно впливають на організм, вибірково – на різні системи та частини тіла людини, а також дозволяють варіювати методикою залежно від поставленої мети [1].

За своєю спрямованістю переважна більшість вправ розрахована на розвиток усіх фізичних якостей. Але такі фізичні якості людини як сила, витривалість, гнучкість, спритність та швидкість у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. Періоди зростання можуть чергуватися з роками дуже малого збільшення якості або навіть її спаду показників. Тому фахівцеві із оздоровчої аеробіки слід чітко знати властивості кожної якості, а також методику її розвитку та вдосконалення.

**Сила** – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [38]. Розрізняють абсолютну і відносну силу. *Абсолютна сила* характеризується здатністю людини долати найбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. *Відносна сила* особливо важлива для жінок, що визначається показниками кількості абсолютної сили, яка припадає на кілограм маси її тіла.

Завданнями силового тренування виступають: гармонійний розвиток усіх м'язових груп, вплив на опорно-руховий апарат, периферичну, нервову системи і психіку в цілому.

Основними засобами силової підготовки є: загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин, вправи із зовнішнім супротивом (гантелями, гумовими амортизаторами, штангою, різного роду тренажерами), вправи з самоопором. Силкові вправи в основному виконують повільно. Якщо ж ці вправи виконують стрімко, з повною амплітудою використання інерції руху тіла, то вони розвиватимуть витривалість.

Розвиток сили можливий лише за умови систематичних значних навантажень. Для розвитку сили застосовують наступні методи:

1. Метод повторних зусиль. Він характеризується багаторазовим повторенням фізичної вправи з однаковою потужністю і характером навантаження. Застосовуються обтяження вагою 30-35% від максимального, що дозволяє розвивати силову витривалість.

2. Метод максимальних зусиль. Цей метод потребує застосування великих обтяжень, вага яких не перевищує: у чоловіків – 50-60% від максимального, у жінок – 40-50% (для спортсменів – 90%). Цей метод сприяє збільшенню м'язової маси.

3. Метод динамічних зусиль передбачає використання вправ із максимальною швидкістю. В аеробіці – це варіювання темпу виконання, за допомогою якого розвивається швидкісна сила.

4. Метод із застосуванням ізометричного режиму роботи м'язів допустимий за умови виконання статичних вправ із збереженням при цьому пози тривалістю 5-6 с. У цьому режимі виконують повільні вправи на рівновагу.

5. Метод комбінованих зусиль характеризується виконанням вправ аеробіки у визначеній послідовності: спочатку в динамічному, потім в ізометричному режимі, у подальшому – із більшими м'язовими зусиллями, останній етап – багатократні повторення. Цей метод створює умови для запобігання монотонності вправ та дозволяє посилити їхню емоційність.

6. Метод електростимуляцій (ЕСТ) є способом впливу на м'язи через підведення до них модульованого постійного слабкого току, що викликає титанічне скорочення м'язів. На сьогодні у фітнес індустрії широко

застосовують різні пристрої, основою яких є метод ЕСТ, у результаті чого відбувається форсоване тренування сили вибраних м'язових груп.

**Витривалість** – здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності [68].

Витривалість буває *м'язовою* і *кардіо-респіраторною*. М'язова витривалість – можливість м'язів витримувати інтенсивну або статичну роботу, яка повторюється. Вона тісно пов'язана із силою м'язів і анаеробним резервом організму. Під кардіо-респіраторною витривалістю розуміють здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності, у якій участь бере значна кількість великих м'язових груп протягом тривалого проміжку часу. Кардіо-респіраторна витривалість пов'язана із аеробними можливостями тих, хто займається, тобто з розвитком та функціонуванням їхньої серцево-судинної і дихальної систем.

Основне завдання тренування витривалості – активний вплив на велику кількість функціональних систем, на енерговитрати, які забезпечують зниження відсотку жиру в організмі.

Витривалість формує виконання загальнорозвивальних вправ, спеціальних рухів аеробіки (маршових, приставних, комбінованих, синкопированих), особливості яких пов'язана з координуванням рухів частин тіла та музичного ритму.

Вправи повинні відповідати наступним вимогам: бути простими за технікою виконання і доступними для всіх, хто займається; активізувати функціонування більшості скелетних м'язів; викликати активність функціональних систем; їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження; забезпечувати можливість їхнього тривалого виконання.

Для розвитку загальної витривалості застосовують метод безперервної стандартизованої вправи. Він сприяє підвищенню рівня максимального споживання кисню, швидшому розгортанню систем енергозабезпечення, привчання відвідувачів занять витримувати негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Для розвитку м'язової та кардіо-респіраторної витривалості застосовують наступні **методи**:

1. Змагальний метод.
2. Ігровий метод.
3. Повторний метод.
4. Метод колового тренування.
5. Метод комбінованої вправи.
6. Метод суоро-регламентованої вправи.
7. Метод безперервної стандартизованої вправи.
8. Рівномірний метод.

**Гнучкість** – це здатність виконувати рухи в суглобах із максимальною амплітудою [20, 39]. Ця фізична якість залежить від функціонального стану м'язів та анатомічних особливостей форми і будови суглобів та суглобних сумок. Регулярні розтягнення допоможуть збільшити еластичність м'язів, покращити координацію рухів, збільшити амплітуду рухів у суглобах.

Гнучкість буває *пасивною* та *активною*:

1. Пасивна статична гнучкість визначається розтягненням м'язів за допомогою зовнішньої сили (партнера, ваги власного тіла) до відчуття болю, які перебувають в розтягнутому стані якомога довше. Рекомендована тривалість розтягнутого стану м'язів становить – 30-40 с.

2. Активна статична гнучкість відрізняється від попередньої тим, що група м'язів розтягується за рахунок довільного напруження інших груп м'язів.

3. Пасивна динамічна гнучкість – це стан розтягнутого м'яза з його поступовим додатковим розтягненням з невеликою амплітудою.

4. Активна динамічна гнучкість має такі ж властивості, як і пасивна динамічна, але розтягнення м'язів відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Основним засобам удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті. Це такі, як: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення (повільні, пружні, махові).

Для розвитку гнучкості застосовують різні методи та методичні прийоми. Доцільно застосовувати такі **методи**:

1. Повторний метод.
2. Комбінований метод.
3. Активно-силовий метод.

Найраціональнішими є такі методичні прийоми:

- виконання вправ із максимальною амплітудою;
- використання інерції руху окремих частин тіла;
- повторні пружні рухи, які підвищують інтенсивність розтягування м'язів;
- використання додаткового опору, застосування обтяження;
- застосування активної допомоги викладача, партнера;
- тривале перебування в розтягнутому положенні.

**Швидкістю** називається здатність людини до термінового реагування на подразники і уміння виконувати рухи за мінімально короткий час [17, 68].

Швидкість – комплексна рухова якість, яка виявляється через:

- латентний період рухової реакції;
- швидкість реалізації локального ненавантаженого руху;
- швидкість реалізації багатосуглобного руху, зв'язаного із зміною положення тіла у просторі, а також переключення з однієї дії на іншу за відсутності значного зовнішнього опору;
- частоту ненавантажених рухів.

Виховуючи швидкісні можливості, широко застосовують циклічні вправи (біг), ациклічні (стрибки), змішані (стрибки з короткого розбігу) і вправи із регульованим часом та темпом руху. Швидкість виконання окремих вправ залежить від низки чинників: рівня розвитку сили, ступеня оволодіння технікою вправи, складності вправи. В оздоровчій аеробіці швидкість рухів залежить від ритму і темпу музичного твору.

Для розвитку швидкості використовують різноманітні **методи**:

1. Повторний метод.
2. Ігровий метод.
3. Змагальний метод.

4. Метод динамічних зусиль.

5. Метод виконання вправ у полегшених умовах.

Велика кількість видів оздоровчої аеробіки (класична, степ, танцювальна) – гарний засіб виховання швидкості реагування. Швидка зміна рухів, уміння реагувати на невербальні команди тренера, які визначають напрямок руху та кількість повторів, підвищують лабільність нервових процесів, швидко зміню збудження і гальмування в нервових центрах.

Успішне виконання вправ в оздоровчій аеробіці залежить від **точності рухів**. Для гарного засвоєння фізичних вправ кожному із підопічних буде потрібно більшої або меншої кількості часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що вона є спритною.

**Спритність** – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [17].

Головним складником спритності є координаційні можливості людини.

**Координація (руху)** – це здатність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх залежно від оперативної ситуації [40].

Такі автори, як Т.Ю. Круцевич [17], Б. М. Шиян [68] виділяють відносно самостійні види координаційних здібностей:

1. Здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

2. Здібність до орієнтування в просторі. Визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

3. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Визначається здатністю зберігати стійку позу статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

4. Відчуття ритму. Визначається здатністю точно відтворювати і цілеспрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

5. Здібність до довільного розслаблення м'язів. Визначається у ході виконання рухів умінням перейти від напруження до розслаблення м'язів, виконанням вправ у різних функціональних станах, забезпеченням належного емоційного стану тощо.

6. Координованість рухів. Визначається здатністю до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок.

Удосконалюється координація руху за допомогою вправ з різноманітними поєднаннями рухових дій окремими частинами тіла в різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів і т.п. Для якісної зміни координаційної складності рухів застосовують наступні способи:

- зміна кількості частин тіла, які беруть участь у вправах;

- використання визначеної площини рухів різними частинами тіла;
- використання різнонаправлених в суглобах частин тіла;
- використання різного ритму рухів рук і ніг;
- зміна частоти використання нових рухів;
- виконання кроків із різною амплітудою;
- зміна напрямку виконання рухів;
- використання переміщень у просторі.

Для розвитку координаційних здібностей приємливі такі **методи**:

1. Повторний метод із ординарними інтервалами відпочинку.
2. Інтервальний метод із ординарними інтервалами відпочинку.
3. Цілісний метод.
4. Метод термінової інформації.
5. Ігровий метод.

У практиці оздоровчої аеробіки для більш ефективної діяльності потрібен складний та різноманітний комплекс перцептивно-інтелектуальних і емоційних якостей, пов'язаних із виконанням складних координаційних рухових дій у поєднанні зі змінами ритму та характером музичного супроводу, що вимагає прийняття творчих рішень; екстраполяції нових форм рухів; конструювання моторних програм на базі окремих структурних елементів. Тому розвиток **ритмічності** для підопічних, які займаються оздоровчою аеробікою, набуває особливого значення.

При досягненні необхідного ступеня сформованості цієї координації відвідувачі краще розуміють закономірності побудови елементів рухового акту, логічну схему окремих рухів та всієї комбінації в цілому, у процесі занять створюється музично-ритмічний образ цілісної рухової дії. Специфіка оздоровчої аеробіки потребує постійного запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій, оперування набутими навичками, оптимального співвідношення рухових та вегетативних функцій, високого рівня розвитку комплексу рухливо-координаційних властивостей. Рухова діяльність в оздоровчій аеробіці має танцювальне спрямування, характеризується різноманітністю використовуваних засобів, що в цілому зумовлюють різновиди та вияви ритмічності в оздоровчій аеробіці. У цьому виді рухової активності виділяють наступні різновиди і вияви ритмічності:

- ритмічність базових кроків;
- ритмічність танцювальних кроків;
- ритмічність в елементах статичної й динамічної рівноваги;
- ритмічність у статично-динамічних вправах;
- ритмічність у стрибках і в стрибкових вправах;
- ритмічність колективних дій;
- індивідуальний ритм.

*Ритмічність базових кроків* характеризується пропорційним виконанням окремих складників відповідно до всього аеробного з'єднання в цілому; чітким збігом музичного і рухового ритму; збереженням та передачею ритмічної структури всієї комбінації, зовнішнього малюнку руху. Ритмічність базових кроків зумовлена рівнем фізичної підготовки людей та ступенем засвоєння ними техніки базових кроків. Базові кроки в аеробному комплексі розглядають як комбінації, що включають окремі способи пересування та різні варіанти

танцювальних кроків. Основою базових кроків є різновиди ходьби, бігу, стрибків, випадів, махових рухів.

*Ритмічність танцювальних кроків* зумовлена багажем різних рухових навичок та вмій, рівнем фізичної підготовленості, природнім володінням позою, музичністю, залежить від рівня розвитку комплексу аналізаторів, які контролюють просторово-часові та силові параметри рухів. Виразність танцювальних рухів визначається положенням тіла, ніг, рук; точною і стійкою рівновагою; з'єднаним і м'яким виконанням рухів, чіткою лінією переміщення; високою технікою стрибків, елегантними поворотами та обертаннями. Елементи, запозичені зі сфери танців, в аеробіці здебільшого переформовують для того, щоб надати їм потрібну динамічність та цілісність. Під динамічністю розуміють виконання рухів із різною напругою. Цілісність та динамічність рухів при правильному виборі та використанні музики створюють особливий стиль аеробних танцювальних комбінацій.

*Ритмічність в елементах статичної й динамічної рівноваги* характеризується чергуванням кількох фаз рухової дії, виконуваних у певній послідовності, що й визначає специфіку ритму: поступове збільшення м'язових зусиль, максимальний її вияв з поступовим зниженням. Виконання поворотів та обертань потребують від тих, хто займається, гарної координації рухів, добре розвинутого відчуття балансу, чіткості переміщень окремих ланок тіла, впевненого орієнтування в просторі, володіння достатньою гнучкістю в суглобах і силою м'язів тулуба та ніг.

*Ритмічність у статично-динамічних вправах* зумовлена рівнем міжм'язової координації, співвідношенням і пропорційністю напруження та розслаблення окремих м'язових груп у цілісному руховому акті, швидкістю переходу однієї і тієї ж м'язової групи із стану напруження у стан розслаблення. Спільний темп і ритм м'язових скорочень, поєднаний із диханням, витриманий ритмічний цикл руху в цілому, упродовж усього часу виконання силової серії, дозволяє реалізувати цільову спрямованість оздоровчих занять.

*Ритмічність у стрибках і в стрибкових вправах* зумовлена особливостями виконання ациклічних вправ, специфікою аеробних програм, де вправи виконують у різноманітних комбінаціях і кожний наступний рух виходить із попереднього, а кінцеве положення першого елемента є вихідним для іншого. Виконання стрибків та стрибкових вправ притаманний специфічний розподіл зусиль: чергування окремих рухових актів, що відрізняються один від одного тривалістю та величиною прикладених м'язових зусиль, які виконуються із поступовим зростанням фізичного навантаження, максимальним виявом зусиль протягом заданого часу і поступовим її зниженням.

В оздоровчій аеробіці практикують групові показові виступи, видовищність яких визначається рівнем розвитку особливого різновиду ритмічності – *колективного ритму*. Цей різновид характеризується досягненням повної єдності дії усіх членів команди, здатністю до чіткого сприйняття і відтворення рухових дій за їхніми просторовими, часовими та силовими параметрами. Основні складники колективного ритму – це єдність, співвідношення і пропорційність дій тих, хто виступає. Аеробні композиції включають елементи статичної і динамічної рівноваги, комбінації



базових і танцювальних кроків, різного напрямку рухів, побудовані на зміні темпових характеристик та постійному перерозподілі м'язових зусиль. Це потребує високих вимог до вдосконалення проприцептивної чутливості і всієї системи аналізаторів, їхньої взаємодії, розвитку емоційної сфери, що обумовлює рівень сформованості естетичного компоненту. Формування колективного ритму є складним процесом, результати якого визначаються єдністю створеного загального емоційного зоро-рухового образу з доцільним поєднанням відтворення всіх основних параметрів і структурних особливостей рухового ритму аеробної композиції у співвідношенні з характером музичного супроводу.

*Індивідуальний ритм* характеризується особливим стилем виконання аеробних вправ, що надає рухам виразності, закінченості; розвиненим музично-ритмічним відчуттям. Він має спадково-генетичну зумовленість, пов'язаний із функціональними можливостями нервової системи, психічно-емоційним станом, рівнем фізичної підготовленості та ступенем розвитку базових координаційних рухів. Індивідуальний ритм висуває високі вимоги щодо розвитку рухової пам'яті: потребує запам'ятовування великого обсягу складних рухових дій й особливостей їхнього виконання, передачі динамічних характеристик рухів у співвідношенні із музикою. Взагалі ритмічність в оздоровчій аеробіці має багато різновидів та виявів, зумовлених великою кількістю складних рухових дій, що виконуються у співвідношенні із характером музичного супроводу, який потребує прийняття творчих рішень, екстраполяцій нових форм рухів, конструювання нових моторних програм. Кожному різновидові ритмічності притаманні свої специфічні якісні та кількісні критерії оцінки, які взаємно доповнюють один одного, дозволяють об'єктивно оцінювати показники темпів приросту ритмічності (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

### Тести і критерії оцінки рівня розвитку ритмічності

№ п/п	Різновиди ритмічності	Критерії оцінки	Тести
1	Ритмічність базових кроків	Визначають чіткість техніки виконання базових кроків, рівномірність рухів при ставленні ноги з носка на всю стопу; пропорційність кроків, з'єднаність, виразність рухів, логічність переходу з одного базового кроку на інший без додаткових зайвих рухів, узгодженість ритму та рухових дій	Тест 1. “Пристапний крок” (додаток 18). Тест 2. “Стежка кроків” (додаток 19).

2	Ритмічність танцювальних кроків	Визначають відповідність естетичним закономірностям і категоріям танцювальності, виразності, емоційності, музичності, краси положення всього тіла і його окремих ланок. Також злитність виконання рухів, узгодження в роботі м'язових груп, єдністю ритму та настрою, музичною образністю, цілісністю змісту і форми. Кількісними критеріями являються оптимальний темп рухів, відповідний характеру музичного супроводу, амплітуда рухів	Тест 3. “Танцювальний крок” (додаток 20). Тест 4. “Російський танок” (додаток 21).
4	Ритмічність в статично-динамічних вправах	Визначають ступінь синхронізації м'язового напруження і розслаблення з фазами дихання і ритмом музичного супроводу, здатність підтримувати коректне положення окремих м'язових груп щодо цільової направленості вправ, раціональним розподілом і диференціюванням м'язових зусиль (техніку вправ). Кількісні критерії визначають точність відтворення заданих просторово-часових і силових параметрів руху, темпом рухів	Тест 5. “Силовий ступінь” (додаток 24). Тест 6. “Ритм рухів тіла” (додаток 25).
5	Ритмічність у стрибках і стрибкових вправах	Визначають ритмічність чергування окремих рухових фаз стрибкових вправ, різних за довжиною, величиною докладених м'язових зусиль, динамікою їх росту і зниження, злитності, невимушеності, виразності рухів, стійкості при приземленні	Тест 7. “Стрибок вперед” (додаток 26). Тест 8. “Комбінований” (додаток 27).
6	Ритмічність колективних дій	Визначають ступінь синхронізації рухів із ритмом музики, виразність взаємодії між партнерами, колективне розташування на майданчику, “красу”, видовищність аеробних програм, які демонструються, що відображають загальний психічно-емоційний стан і цілісність естетичного сприйняття музики і руху. Кількісними критеріями є судейські оцінки групових виступів із оздоровчої аеробіки	Тест 9. “Узгодження дій” (додаток 28).

7	Індивідуальний ритм	Визначають індивідуальну здатність до передачі музично-інтонаційних нюансів музичного супроводу через рухи руками, повороти голови, правильне положення окремих ланок тіла, розташування у просторі, у позі і у часі, вміння контролювати внутрішній стан, створюючи враження свободи та невимушеності рухів, гармонії руху і музики	Тест 10. “Перехресний крок” (додаток 29). Тест 11. “Імпровізація” (додаток 30).
---	---------------------	--	---

### 3.9. Регулювання навантаження у ході занять аеробікою

Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту. Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше – регулювати навантаження занять.

**Фізичне навантаження** – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [5, 25, 31].

Навантаження відрізняється за *зовнішньою* та *внутрішньою* стороною. До зовнішньої сторони належать інтенсивність та об’єм, які, у свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям людей. 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 у ході виконання окремої вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття.

Збільшення рівня кардіореспираторної підготовленості спостерігається при інтенсивності фізичного навантаження 50-85% МПК. Оптимальний рівень інтенсивності для великої кількості людей, які отримали дозвіл врача займатися руховою активністю, складає 60-80% МПК. Інтенсивність фізичного навантаження слід добирати в залежності від тривалості, для того, щоб за заняття людина витратила 200-300 ккал енергії. За надвисокої інтенсивності навантаження той, хто займається, не зможе достатньо довго виконувати його, щоб отримати необхідний рівень роботи. Регулювання інтенсивності навантаження у ході занять із 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 (super low-impact, low-impact, high-impact, high/low-impact).

Ефективна перебудова свого тіла і поліпшення стану здоров'я за допомогою фізичних вправ можливі тільки при систематичних заняттях. Ступінь поліпшень залежить від того, наскільки точно займаючийся виконує рекомендації тренера як на занятті, так і в дні відпочинку. Вибір режиму занять залежить від особистих можливостей кожної людини, його рівня тренуваності і персональних цілей. Найбільший ефект будуть мати 30-45-хвилинні заняття не менш 3-х разів на тиждень. Частіше всього займаючіися вибирають стандартний режим – два тренування на тиждень тривалістю 45-60 хв. Більшість фахівців вважають, що протягом кожного заняття 15-20 хв. частота серцевих скорочень повинна бути в межах рекомендованих контрольних значень.

При постійних заняттях оздоровчої аеробіці для адаптації організму займаючихся до навантаження треба використовувати заздалегідь розроблені стандартні програми. Можна дотримуватися наступних рекомендацій по тривалості їх вивчення:

1. Один (два) тижня виконувати стандартне навантаження, розучувати танцювальні з'єднання і удосконалювати техніку рухів.

2. Один (два) тижня підвищувати навантаження за рахунок збільшення тривалості уроку (до 10%). В стандартній програмі треба збільшити кількість повторень різних блоків вправ.

3. Два (чотири) тижня продовжити підвищення навантаження, збільшивши тривалість уроку ще на 10 % або інтенсивність вправ.

Для регулювання навантаження в занятті можуть бути використані різні методичні прийоми, в тому числі і так називаний “періодичний” або “тривалий тренінг”. “Періодичний тренінг” в аеробній частині уроку може бути рекомендований тільки для людей молодіжного віку з високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (збільшення ЧСС до 80-100 % від максимально припустимої). Такий режим навантаження рекомендується виконувати протягом коротких проміжків часу – від 10 с до 5 хв. Після цього включають в програму вправи із невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого та другого типів навантаження може бути різним – 1/2 або 1/3 (ці данні вимагають серйозного наукового обґрунтування).

“Тривалий тренінг” в аеробній частині уроку більше підходить для початківців, а також людей із середнім та низьким рівнем підготовленості. Підопічним пропонується оптимальне навантаження із постійною інтенсивністю виконання вправ упродовж достатньо тривалого часу – від 15 до 40 хв. Плановий зсув частоти серцевих скорочень повинен підтримуватися на рівні від 60 до 75% від максимально допустимих можливостей організму.

У ході 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:

$$\text{ЧСС} = 220 - \text{вік}$$

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 у ході виконання аеробних вправ (для достовірності додаємо до загальної суми 10%, у зв'язку з зупинкою аеробної роботи), а також декілька разів 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 експрес-оцінки реакції організму займаючихся на тренувальне навантаження можна користуватися спеціальними таблицями, в яких представлені нормативні (оптимальні) показники пульсу (табл. 3.19).

4. Метод розмовного тесту. Застосовують для визначення комфортності на заняттях. Одразу після навантаження особа, яку тестують, повинна ритмічно дихати і без зайвих перешкод вимовити коротку фразу. У разі невдалого складання тесту інтенсивність слід знизити.

Таблиця 3.19

**Оптимальна величина ЧСС для жінок різного віку і ступеню підготовленості (С. Cooper)**

Вік, років	Максимальна величина ЧСС	60% від максимальної ЧСС	70% від максимальної ЧСС	80% від максимальної ЧСС
20	200	120	140	160
25	195	117	137	156
30	190	114	133	152
35	185	111	130	148
40	180	108	126	144
45	175	105	123	140
50	170	102	119	136
55	165	99	116	132
60	160	96	112	128
65	155	93	109	<b>124</b>

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 упродовж 10 с, після чого отриману величину множать на 6. У ході 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, окремого блоку чи всієї програми заняття або серії занять. Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається в одиницях довжини або часу.

Наприклад, заняття з вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзди 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. Фізичне навантаження із відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими фізичними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних її величин. Величину навантаження можна визначити шляхом виміру показників часу рухової реакції, часу виконання одиночного руху, одного підходу, серії підходів, тренування в цілому, величини та характеру вияву зусиль, ЧСС, частоти та глибини дихання, величини серцевого викиду, поглинання кисню, швидкості відновлення працездатності, швидкості й рухомості нервових процесів тощо.

Величина навантаження тісно пов'язана з інтенсивністю та об'ємом, тобто для раціонального управління процесом фізичного виховання і спортивного тренування необхідно враховувати як зовнішню, так і внутрішню сторони навантаження.

У повсякденній праці фахівець планує практично однаковий рівень (інтенсивності, об'єму, величини) навантаження для всієї групи та окремо для відвідувачів персональних (індивідуальних) занять. Але на відміну від чітких та добре підібраних вправ для однієї особи, групові заняття – більш популярні, тому що окрім вирішення поставлених завдань, наприклад, позитивних фізіологічних змін організму, є можливість приділити увагу емоційній сфері.

Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки є підтримка емоціонального фону, адже гарний результат, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму – основа позитивних емоцій.

У ході занять із оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливості всіх осіб, бо в однієї й тієї самої особи, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як період овуально-менструального циклу, клімаксу, нестійкої психологічної ситуації, зміни метеорологічних умов тощо.

Для уникнення негативних побічних ефектів у ході занять проводять систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) людей.

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

- слабкий частий пульс;
- нечастий пульс;
- прискорення пульсу (тахікардія);

- позачергове скорочення серцевого м'яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- головокружіння;
- біль у районі грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація у просторі;
- біль у м'язах;
- біль у суглобах;
- переїдання;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

Для забезпечення максимальної ефективності й безпеки тренувальна програма з оздоровчої аеробіки повинна включати в себе чіткі інструкції щодо виконання вправ, режиму заняття, тривалості занять та частоти тренувань. 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 підопічних, тобто рівня тренуваності та поставлених особистих завдань.

У методиці оздоровчої аеробіки застосовують такі режими (прийоми), як “періодичний” і “довготривалий” тренінг.

“Періодичний тренінг” вмістивий для аеробних блоків заняття (аеробний розігрів, аеробна вершина) для людей молодого віку із високим рівнем підготовленості. Зміст цього заняття передбачає чергування вправ із високим рівнем навантаження. Такий режим навантаження краще всього виконувати упродовж недовготривалих проміжків часу (від 15 с до 6 хв.). Після цього в заняття включають вправи із незначним навантаженням і активний відпочинок.

“Довготривалий тренінг” застосовують в аеробних блоках заняття переважно для людей, які тільки починають займатися аеробікою, а також для людей із середнім та низьким рівнем підготовленості. Він передбачає наявність оптимального навантаження з постійною інтенсивністю виконання рухів упродовж досить тривалого часу (від 15 до 40 хв.).

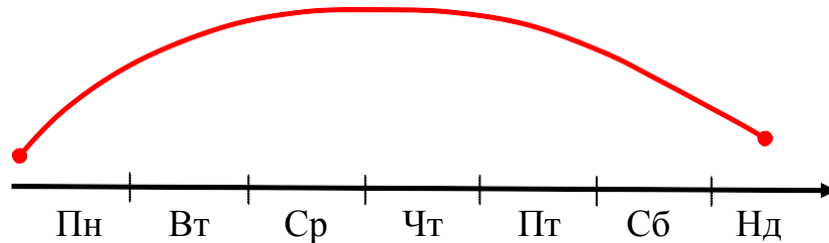
Не менш важливими факторами є тривалість одного заняття та частота тренувань.

**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 (рис. 3.14).

Оптимальна частота занять, яка забезпечує достатнє збільшення рівня кардіореспираторної підготовленості при мінімальному ризику травм, – 3-4 рази на тиждень із середньою інтенсивністю.

Тривалість заняття повинна забезпечити витрату 200-300 ккал енергії.



**Рис. 3.14.** Рухова активність людини упродовж тижня

Збільшення рівня кардіореспираторної підготовленості відбувається при інтенсивності фізичного навантаження 50-85% МПК.

Оптимальна інтенсивність для середньої людини є приблизно 60-80% МПК.

*Засоби підвищення інтенсивності на занятті із аеробіки:*

- підвищення ударності (ІМРАСТ);
- збільшення довжини ричага;
- збільшення амплітуди рухів;
- модифікація хореографії;
- прискорення темпу музики;
- використання роботи рук.



## РОЗДІЛ 4

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АЕРОБІКИ

---

#### 4.1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу

Планування в аеробіці полягає в розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій викладача, в обґрунтуванні для вирішення раніше накреслених завдань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності, з виділенням тижневих мікроциклів, місячних – мезоциклів та піврічних – макроциклів [3, 17].

У процесі планування занять аеробікою слід виділяти два макроцикли:

- осінньо-зимовий;
- весняно-літній.

У *макроциклі*, як правило, виділяють 4 етапи:

- перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл;
- набуття фізичної форми – 2 мезоцикли;
- підтримка фізичної форми – 2 мезоцикли;
- активний відпочинок – 1 мезоцикл.

У період *мезоциклу* (місяць, кілька місяців) планують спрямованість занять, розробляють структуру та зміст окремих занять і їх серій. Наприклад, програма “les mills”, змістом якої є розробка та зміна програми занять упродовж кожних трьох місяців.

Структура *мезоциклу* стабільна:

3 тижні – навантажувальні *мікроцикли* (нарощування та утримування навантаження),

1 тиждень – розвантажувальний *мікроцикл* (активний відпочинок).

На початку першого тижня занять краще вдаватися до комбінованого варіанту занять аеробного та силового спрямування. У подальшому можна застосовувати повністю аеробне (кардіо) або окремо силове тренування. Взагалі, для отримання оздоровчо-тренувального ефекту достатньо трьох тренувань упродовж 1 мікроциклу (1 тижня).

Уміння проводити заняття із оздоровчої аеробіки – один із важливих показників професіоналізму фахівця, але, в цілому, успіх у роботі найчастіше залежить від чітко організованого та гарно спланованого фізкультурно-оздоровчого процесу. Ефективність останнього зумовлена систематичним *контролем* та оцінкою результатів роботи [5].

Взагалі фахівець повинен контролювати свою роботу протягом різного проміжку часу (одного заняття, серії занять, місяця, кварталу, півроку, року). У практиці оздоровчої фізичної культури виділяють три види контролю:

- етапний;
- поточний;
- оперативний.

*Етапний контроль* дає змогу оцінити показники осіб, які займаються, протягом тривалого періоду занять (місяць, півроку, рік).

*Поточний контроль* спрямований на зміну показників фізичного стану після серії занять (тиждень).

*Оперативний контроль* інформує про реакцію на навантаження тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють:

- поглиблений;
- вибірковий;
- локальний контроль.

*Поглиблений контроль* включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу.

*Вибірковий контроль* здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається.

При *локальному контролі* використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки.

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути:

- педагогічним;
- соціально-психологічним;
- медико-біологічним, лікарським.

*Педагогічний контроль* оцінює технічну та фізичну підготовленість осіб, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

*Соціально-психологічний контроль* забезпечує вивчення особистих якостей тих, хто займається, та їхнього психічного стану.

*Медико-біологічний контроль* дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

*Лікарський контроль* включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у ході оздоровчих занять; санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження у процесі занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані із нераціональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

При регулярних заняттях оздоровчою аеробікою дуже важливо ознайомитися зі своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні й об'єктивні [18, 21].

До *суб'єктивних* показників відносять самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять має бути бадьорим, настрої гарним, відвідувачі не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Зазвичай, при систематичних заняттях аеробікою сон людини стабільний, вона швидко засинає і має бадьоре

самопочуттям після сну. Навантаження повинно відповідати фізичній підготовленості й віку. Апетит після аеробних фізичних навантажень повинен бути належним. Споживати їжу одразу після занять категорично не рекомендується, краще зачекати 30-60 хвилин (мінімум). Для втамування спраги слід пити воду або чай невеликими ковтками. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях – звернутися до лікаря. Для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних спроб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму найкраще завести власний *щоденник самоконтролю*. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, кошти й методи, оптимальне планування розміру та інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику слід відзначати випадки порушення режиму і те, як вони діють на загальну працездатність.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень (ЖЄЛ), вагою, м'язовою силою. Загально визнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Найдоцільніше вимірювати ЧСС у спокої (до навантаження), одразу після навантаження та через кілька хвилин після навантаження з метою з'ясування вихідного положення пульсу, його зростання і відновлення. Середній показник ЧСС одразу після навантаження, при якому відбуваються позитивні фізіологічні зрушення в організмі, дорівнює 130-140 уд/хв., при максимально інтенсивних вправах (на степ-платформі, при бігові, підскоках та ін.) показник ЧСС не повинен перевищувати 160-180 уд/хв. Що стосується норм ЧСС до навантаження, то у тренуваних та нетренуваних він відрізняється у зв'язку з тим, що у тренуваної людини серце працює економніше, викидаючи за одне скорочення більше крові ніж серце особи, яка не звикла до фізичного навантаження. Так і відновлення ЧСС після навантаження: чим більше тренуване серце, тим швидше настає відновлення.

Доцільно вимірювати артеріальний тиск до і після навантаження. На початку заняття він підвищується, потім на якомусь рівні стабілізується. Після роботи (перші 10-15 хв.) артеріальний тиск знижується нижче вихідного рівня, а потім підіймається до початкового стану. При легкому чи помірному навантаженні тиск не змінюється, а при напруженій важкій роботі дещо підвищується.

Також важливо оцінювати функції органів дихання. Слід пам'ятати, що при виконанні фізичних вправ різко підвищується споживання кисню, тому зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна дійти висновків про величину фізичного навантаження. Норма частоти дихання дорослої людини – 16-18 разів на хвилину. Важливими показниками функції дихання є життєва ємність легень – обсяг повітря, отриманий за максимального видиху. Його розмір вимірюється в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. У середньому в чоловіків він становить 3,5-5 літрів, у жінок – 2,5-4 літра.

## 4.2. Контрольні випробування в аеробіці

Для оцінки функціонального стану тих, хто займається, у світовій практиці застосовують антропометричні виміри й різні види фізіологічних та функціональних тестувань [10, 22].

**Антропометричні виміри** передбачають визначення параметрів тіла та їхню динаміку в процесі занять. Під час такого контролю фахівці повинні враховувати найпоширеніші причини, які спонукають людей до занять оздоровчою аеробікою. Це, по-перше, зниження ваги тіла, зниження жирової маси, покращення зовнішніх параметрів та форм тіла; по-друге, зміна будови тіла в поєднанні з особливостями харчування та тренування.

Залежно від калорійності харчування можна очікувати наступні результати:

- за умови відвідування тренувань і застосування надлишкового калорійного харчування збільшується вага та об'єм м'язів, виникає оздоровчий ефект, але маса всього тіла практично не зменшується; навпаки, вона стає важчою, якщо заняття повністю проходять в анаеробному (силовому) режимі. Це пов'язано з тим, що вага м'язів більша, ніж жирова маса людини;

- за умови відвідування аеробних занять та застосування дозованого калорійного харчування відбувається оздоровлення організму, що виражається у зменшенні жирової маси та невеликому збільшенні м'язів тіла, особливо під час аеробного режиму тренувань. Якщо за певний період занять не відбувається змін, до того ж збільшується вага, то такі заняття для цієї людини є нераціональними.

- за умови відвідування занять і застосування низько калорійного харчування (жорстких дієт, пігулок для схуднення тощо) спостерігається ефект, але він не оздоровчий, знижується вага м'язів, хоча при цьому швидко знижується жирова маса. Не рекомендується під час занять використовувати різні засоби, такі, як пояси для схуднення, «бані» (обмотування окремих частин тіла в поліестер), особливо тим, у кого порушена робота серцево-судинної системи.

Мінімальний добовий раціон дорослої людини становить 1400-1700 ккал; але, враховуючи специфіку оздоровчої аеробіки, загальні витрати енергії можуть коливатися від 3000 до 7700 ккал.

Для контролю і оцінки фізіологічних змін організму людей, застосовують різні антропометричні вимірювання:

- вимірювання маси тіла;
- вимірювання розмірів грудної клітки, плечей, передпліч, талії, тазу, стегон за допомогою сантиметрової стрічки;
- вимірювання товщини шкірно-жирових складок (пальпаторне, каліпер).

На сьогодні в антропометрії існують різні прилади та комп'ютерні програми для вимірювання й обробки результатів: Futrex-5000 Body Composition Analyzer, формула Бунака тощо.

**Фізіологічні тестування** застосовують для визначення рівня фізіологічних якостей людини – сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, а також силової витривалості, вибухової сили тощо.

Фізіологічне тестування зустрічається не лише в оздоровчій аеробіці, а й у всій системі фізичного виховання. Перш за все, фізіологічні тести потребують особливої підготовки й зосередженості фахівців та підопічних. Це пов'язано зі складною структурою і навантаженням тестувань.

Розрізняють наступні функціональні тестування:

1. Тестування сили: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (вимірюється кількість разів); піднімання і опускання тулуба з вихідного положення лежачи на спині (вимірюється кількість разів за 1 хв.); присідання на всій стопі із положення ноги нарізно або основної стійки до перших ознак втоми (на кількість); присідання біля стіни з опорою спини (на кількість); жим штанги лежачи (на кількість); стрибок угору з місця (фіксується висота стрибка); стрибок у довжину з місця (вимірюється довжина стрибка); тест “сила кисті” складається з кистьової динамометрії; виконання вису на зігнутих руках (вимірюється час, у продовж якого тестований зберігає положення вису) тощо.

2. Тестування витривалості: човниковий біг (визначається в секундах); за Купером 12-хвилинний біг; біг 2 км (вимірюється час проходження дистанції); Гарвардський степ-тест; максимальна кількість стрибків через скакалку, виконаних без відпочинку (визначається кількість); вис тіла на поперечині на прямих руках (визначається в секундах); вис тіла на зігнутих у ліктьових суглобах руках із доторкуванням підборіддям до поперечини (визначається в секундах) тощо.

3. Тестування гнучкості: нахил уперед стоячи на підвищенні не згинаючи ніг (вимірюється в сантиметрах нижня точка положення пальців рук); нахил тулуба вперед із положення сидячи (вимірюються довжина рук за стопами); нахил у сторону стоячи, руки вниз (вимірюються відстань від нижньої точки положення пальців рук до підлоги); сід у шпагат (вимірюється відстань до підлоги); згинання рук за спиною, права рука вгорі, ліва вниз і навпаки (вимірюється торкання рук одна одної та різниця при зміні положення рук) тощо.

4. Тестування швидкості: біг 20 м (вимірюється в секундах); біг 5 с на місці в максимальному темпі (вимірюється кількість кроків); протягом 10 с виконуються стрибки через скакалку (вимірюється кількість стрибків), човниковий біг (5x10) (тест виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості із високого старту з поворотами на певних лініях, вимірюється в секундах); біг 100 м (вимірюється час подолання дистанції).

5. Тестування спритності (координації): тест “фламінго” із відкритими й закритими очима (виконується стійка на одній нозі, інша зігнута, п'ята торкається колінного суглобу, вимірюється час утримання статичної пози); тест на рівновагу (на вузькій поверхні гімнастичної лави виконується 4 оберти, вимірюється час виконання завдання); кидки предмета (тенісного м'яча) в ціль, збільшуючи відстань (визначається кількість попадань у ціль із 10 спроб); те ж саме, але виконується кидок двох тенісних м'ячів одночасно двома руками; тест “частота постукувань” дозволяє виміряти швидкість рухів кінцівок (зміст тесту полягає в торканні певних двох місць кистю руки по черзі); дещо подібний тест, при якому на швидкість потрібно позначити якомога більшу кількість знаків, наприклад, упродовж 1 хв. ручкою наносити крапки на папері (визначається кількість).

**Функціональне тестування** застосовується для контролю фізіологічних процесів, які протікають в організмі людини, а тому є невід'ємним компонентом фізіологічного тестування. Під час функціонального тестування визначаються такі параметри, як ЧСС, споживання кисню, артеріальний тиск, легенева вентиляція тощо.

Структуру тестування складають переважно циклічні вправи з дозованим навантаженням, яке вимірюється в одиницях механічної потужності та швидкості. Наприклад: ходьба, біг, їзда на велотренажері тощо.

У практиці оздоровчої аеробіки найбільш розповсюдженими та інформативними є наступні функціональні тестування:

1. “Гарвардський степ-тест” – виконуються кроки піднімання та опускання на платформу (30 см) протягом 4 хвилин із обов’язковими замірами пульсу (в кінці упродовж 30 с, після 1 хвилини та після 2 хвилини відпочинку);

2. Тест “Руфьє” – виконуються 20-30 присідань упродовж 30 с. Реєструється ЧСС у спокійному стані, ЧСС після виконаної роботи та після 2 хвилин відпочинку;

3. Тест “Купера” – 12-хвилинний біг, визначається відстань, яку подолав досліджуваний.

4. Тест “PWC 170” – виконується на велотренажері з інтервалами навантажень перших 3 хв. з ЧСС 110-130 уд/хв., інтервалом 3 хв. та наступних 3 хв. із ЧСС 160-170 уд/хв. За допомоги методу екстраполяції визначається потужність навантаження (яка повинна становити ЧСС 170 уд/хв.).

В інших джерелах зустрічається так званий тест-велоергометр, який виконується на велотренажері сидячи. Застосовується для визначення кількості використання кисню під час обертання педалей, у свою чергу підраховується кількість обертів педалей:

$$VO_2 = 2 \times (\text{мл} \times \text{кілопонд} - 1) \times (\text{кілопонд} \times \text{хв.} - 1) + 300 \text{ мл} \times \text{хв.} - 1$$

5. Тредміл – виконується на біговій доріжці в режимі ходьби або бігу. Застосовується різний нахил бігової доріжки, рекомендовано від 0 до 15°, а також різна швидкість ходьби та бігу. Тест складається із трьох стадій збільшення інтенсивності: розминки, продовження зростання та підтримки навантаження на високому рівні та заминки.

Також у тестуванні застосовують низку різних систем та методик: формули Борнхарда, Брока, Рорера, різновиди польових та ступеневих тестів [29, 39].

У ході проведення тестування необхідно дотримуватися визначених метрологічних вимог до тесту та процедури тестування, а саме: об’єктивність, інформативність, надійність, наявність шкали оцінок. Крім цього, слід враховувати доступність тесту, місце і час проведення, фізичну готовність людини.

Особливо важливим є визначення порядку тестування:

- уважно прочитати вимоги до тестованого;
- обрати місце для проведення тестування і організації судейської групи;
- забезпечити безпеку тестованого;
- забезпечити медичне обслуговування тестованого;
- забезпечити оперативну обробку й оформлення результатів тестування;
- забезпечити явку учасників тестування;
- забезпечити інформування учасників щодо результатів тестування.

### 4.3. Принципи раціонального харчування спортсменів

Людині, яка веде активний спосіб життя та займається спортом, необхідно постійно дотримуватися трьох правил:

1. Фізичне навантаження.
2. Харчування.
3. Відпочинок.

Тільки спираючись на них, можна запобігти різним захворюванням, перенавантаженню організму, тобто зміцнити здоров'я людини. Недотримання хоча б одного з правил призведе до невдачі. Затрачену енергію обов'язково потрібно поповнювати за допомогою збалансованого харчування та повноцінного відпочинку.

Харчування є важливою фізіологічною потребою організму. Воно необхідне для побудови та неперервного відновлення клітин і тканин. Обмін речовин, структура та функція всіх клітин, тканин і органів залежить від характеру харчування.

**Харчування** – це складний процес надходження, перетравлення, всмоктування й засвоєння організмом харчових речовин [2, 18].

Згідно з основними положеннями раціонального харчування, їжа повинна бути:

- оптимальною в кількісному відношенні, тобто відповідати енергетичним витратам;
- повноцінною щодо якості – мати всі необхідні харчові речовини в найбільш сприятливих співвідношеннях;
- різноманітною, включати в себе продукти тваринного та рослинного походження;
- такою, що добре засвоюється, викликає апетит, має приємний смак, запах і зовнішній вигляд;
- доброякісною, не шкідливою, яка відповідатиме ферментному статусові організму.

Раціональне харчування базується на наступних принципах (правилах):

- достатньо вживати їжу тричі на день: 25% – сніданок, 50% – обід, 25% – вечеря; більшу частину калорій рекомендується споживати до 14 години дня;
- харчуватися слід за 2-3 години до і після занять;
- між прийомами їжі повинен бути проміжок 5-6 годин;
- перед тренуванням слід споживати їжу багату на вуглеводи;
- не пити каву перед тренуванням;
- не вживати перед заняттям алкоголь;

- не їсти солодощі до занять; взагалі намагатися вилучити зі свого раціону цей продукт;
- пити воду до, під час і після тренування;
- споживати фрукти до заняття, овочі після;
- не їсти, якщо не відчуваєте голоду, і не пити, не відчуваючи спраги;
- бути помірним у їжі, не переповнювати шлунок;
- не споживати надто солону, солодку, пряну чи гостру їжу;
- добре пережовувати їжу;
- не їсти після пиття і не пити після їжі;
- не їсти надто холодну (нижче 14°C) чи надто гарячу їжу (вище 60°C);
- склад їжі повинен бути різноманітний;
- при хворобі, болю, втомі, підвищеній температурі тіла, сильному роздратуванню споживати їжу бажано лише за умови відчуття справжнього голоду;
- їсти переважно продукти, характерні для певної пори року і для місцевості, у якій людина мешкає;
- не їсти в стані розумової та фізичної перевтоми;
- першим споживати салат;
- цукор, оцет і кислоти краще замінити фруктами, медом та соками;
- вживати цільну збагачену біоплазмою їжу;
- споживати їжу лише в сприятливій обстановці;
- культивувати в собі “здоровий страх” перед повнотою.

Важливе значення для кожної людини є збалансованість харчування, тобто співвідношення надходження в організм основних груп харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин і води.

**Білки** (протеїни) – це складні азотні з'єднання, які складаються із амінокислот.

Білки мають важливе значення для забезпечення деяких життєво необхідних функцій організму людини:

- є основним складником для побудови клітки, беруть участь в побудові мембран, з'єднуючої та кісткової тканин;
- входять до складу всіх відомих ферментів – каталізаторів і регуляторів обмінних процесів в організмі;
- велика кількість гормонів людського організму має білкову природу;
- беруть участь у транспортуванні кисню, ліпідів, деяких вітамінів та лікарських речовин;
- формують антитіла, які забезпечують стійкість імунітету щодо різних інфекцій;
- як джерело енергії, мають другорядне значення після вуглеводів та жирів.

Найбільше білків міститься у м'ясі, рибі, грибах, бобових, горіхах, насінні.

Середня добова потреба білка – 80-100 г.

**Жири** (ліпіди) – це група органічних сполук, які не розчиняються у воді. В організмі вони існують у різних формах: тригліцеріди, вільні жирові кислоти, фосфоліпіди, стеорини.

Ліпіди входять до складу тканин людини. У великих кількостях вони містяться в головному і спинному мозку, печінці, серці та в інших органах.



Жири виконують велику кількість важливих функцій в організмі:

- виступають основним джерелом енергії;
- входять до складу протоплазми та мембран клітин, нервових волокон;
- холестерин є основою для створення усіх стероїдних гормонів;
- оточуючи внутрішні органи, забезпечують їх захист від ударів та потрясінь;
- сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів та транспортування їх по всьому організму;
- підшкірний прошарок жиру зберігає тепло в організмі.

Жири мають як тваринне, так і рослинне походження. Найбільше їх міститься у м'ясі, печінці, курячих жовтках, вершковому маслі, сметані, соняшниковій та маслинній олії.

Середня добова потреба в жирах дорослої людини складає 80-100 г.

**Вуглеводи** – одна з важливих груп природних сполук; основне джерело енергії при певній інтенсивності м'язової діяльності. Вони посідають одне із найважливіших місць у харчуванні людини. Вуглеводи поділяються на моносахариди, дисахариди, полісахариди:

1. Моносахариди – це простий склад цукру (глюкоза, фруктоза та галактоза).

2. Дисахариди (сахароза, мальтоза й лактоза) складаються із двох моносахаридів. Наприклад, сахароза містить у собі глюкозу та фруктозу.

3. Полісахариди містять більше двох моносахаридів. До них відносяться крохмаль і глікоген, які, в свою чергу, повністю складаються з одиниць глюкози.

Вуглеводи виконують в організмі чимало функцій:

- є основним джерелом енергії;
- регулюють обмін білків та жирів;
- енергетично живлять нервову систему;
- синтезують глікоген печінки та м'язів.

Найбільше вуглеводів міститься в зернових, крупах, цукрі, овочах, фруктах, ягодах, чаї, компоті, варенні тощо.

Вуглеводи складають основну частину раціону людини – 400-500 г на добу.

**Вітаміни** – група низькомолекулярних біологічно-активних речовин, які беруть участь у регуляції багатьох біохімічних реакцій та функцій організму.

Кількість відомих вітамінів, які мають безпосереднє значення для харчування та здоров'я людини, складає близько двадцяти. Усі вони відіграють важливе значення в регуляції обміну речовин та фізіологічних функціях.

Вітаміни поділяються на дві групи: жиророзчинні – А, D, Е, К (ретинол, кальцифероли, токофероли, філохінони) та водорозчинні – С, Р, Н, групи В та інші (аскорбінова кислота, рутин, біотін, тіамін, рибофлавін, піридоксин, ціанкобаламін тощо).

Вітаміни здатні покращувати внутрішнє середовище, підвищувати функціональні можливості основних систем, стійкість організму до несприятливих факторів. Також вітаміни застосовують як засіб первинної

профілактики захворювань, підвищення працездатності, уповільнення процесів старіння.

Добова потреба людини в вітамінах складає декілька міліграмів або мікрограмів залежно від статі, віку та рівня рухової активності: С – 55-108 мг, РР – 14-28 мг, Р – 25 мг, В<sub>1</sub> – 1,3-2,6 мг, В<sub>2</sub> – 1,5-3 мг, В<sub>6</sub> – 1,5-3 мг, В<sub>12</sub> – 3 мкг, Вс – 200 мкг, Н – 0,15-0,3 мг, А – 1000 мкг, D – 100 МЕ, Е – 12-15 МЕ, К – 0,2-0,3 мг тощо.

**Мінеральні речовини** – прості та складні хімічні індивіди, розчини (рідкі й тверді) та колоїдні системи, які утворилися в результаті протікання в природі фізико-хімічних процесів.

Мінеральні речовини відповідно до їх вмісту в організмі і в харчових продуктах поділяються на макроелементи та мікроелементи. До макроелементів, які містяться у великих кількостях, що визначаються десятками, сотнями міліграмів на 100 г живої тканини або продукту, відносять кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор та сілеп. Мікроелементи наявні в організмі та продуктах у дуже малих кількостях, які визначаються одиницями, десятками, сотнями, тисячними долями міліграмів. Мікроелементи складаються з 14 основних компонентів, необхідних для життєдіяльності: залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден, ванадій, нікель, стронцій, кремній, селен.

Мінеральні речовини виконують у нашому організмі різноманітні функції. Як структурні елементи вони входять до складу кісток, містяться в багатьох ферментах, які виступають каталізатором обміну речовин в організмі. Також із їхньою участю проходить транспортування кисню, регулюється кислотно-лужна рівновага крові та інших органів. Беруть участь у транспортуванні різних речовин у клітку, забезпечуючи тим самим її функціонування. Регулюють функції серцевої та скелетних м'язів тощо.

Потреба організму в різних мінеральних речовинах має широкий діапазон. Наприклад, добовий раціон повареної солі становить – 10-15 г, калію – 4-6 г, кальцію – 0,8 г, фосфору – 1,2 г, магнію – 0,4 мг, заліза 10-18 мг, міді – 30-80 мкг, цинку – 10-22 мг тощо.

**Вода** (H<sub>2</sub>O) – найпростіше стійке з'єднання водню з киснем; важлива частина харчового раціону, яка забезпечує протікання обмінних процесів, харчування, виведення з сечею продуктів обміну. В організмі дорослої людини вода становить майже 65% всієї ваги тіла.

Вода надходить в організм людини в двох формах: у вигляді рідини – 48% та у складі густої їжі – 40%. Решта 12% утворюються в процесі метаболізму харчових речовин.

Вода має велике значення для фізичної діяльності:

- еритроцити транспортують кисень до активних м'язів за допомогою плазми крові, яка в основному складається із води;
- плазма також транспортує такі харчові речовини: глюкозу, жирові кислоти, амінокислоти;
- вуглекислий газ та інші продукти метаболізму, залишаючи клітини, надходять до плазми, звідти й виводяться з організму;

- гормони, які регулюють обмінні процеси та м'язову діяльність, у ході виконання фізичних навантажень транспортуються до місця свого призначення плазмою крові;
  - рідина в організмі містить у собі буферні сполуки, що забезпечують нормальний РН утворення лактату;
  - сприяє віддачі тепла, яке утворюється при фізичних навантаженнях.
- Добова потреба людини у воді складає 1,7-2,2 літри.

Заняття спортом пов'язані зі значними витратами енергії. У дні найбільш напружених тренувань та змагань добові витрати енергії у спортсменів можуть сягати 10000 ккал, у той час при звичайному режимі життєдіяльності вони рідко перевищують 2000 ккал.

#### **4.4. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві із аеробіки в практичній діяльності**

У зв'язку із популярністю оздоровчої аеробіки зростає потреба у спеціалістах як у великих, так і в невеликих містах України. У сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії фахівців, які мають високий професійний рівень підготовки, значно менше ніж, хто сьогодні працює в цій сфері оздоровчої фізичної культури. Але тоді, коли аеробіка досягне свого піку популярності, ще гостріше постане питання про кваліфікацію спеціалістів. Цьому сприятиме високий рівень конкуренції поміж різних державних, суспільних та комерційних спортивних організацій, орієнтованих на підготовку спеціалістів і безпосередньо проведення занять із оздоровчої аеробіки.

Сьогодні, окрім знань структури та змісту проведення занять аеробіки, спеціаліст повинен бути психологом, педагогом, філософом тощо.

Для створення сприятливого психологічного клімату в групі підопічних тренер мусить володіти гарними комунікативними якостями, а також психологічними прийомами для встановлення контактів. Цьому допоможе культура спілкування (мовлення), етикет, уміння викладача розв'язувати в практичній діяльності різні педагогічні ситуації.

**Культура спілкування.** Складником майстерності фахівця із оздоровчої аеробіки є його мовлення. Це інструмент професійної діяльності викладача, за допомогою якого можна розв'язувати різні педагогічні завдання: зробити складне заняття цікавим та привабливим; створити щире атмосферу спілкування в залі, встановити контакт з людьми, досягти взаєморозуміння з ними; сформулювати в тих, хто займається, відчуття емоційної захищеності, вселити віру в себе.

Мовлення викладача реалізується у двох різновидах – монологі та діалозі [28].

Найпоширенішими формами монологічного мовлення є лекція, розповідь, пояснення, розгорнуті оцінні судження. Діалогічне мовлення фахівця широко представлене різноманітними бесідами з відвідувачами, що будуються у вигляді запитань та відповідей.

Педагогічна ефективність мовлення фахівця з оздоровчої аеробіки багато в чому залежить від рівня володіння мовою, вміння правильно вибирати мовні засоби. Мовлення повинне бути інтонаційно виразне, щире та безпосереднє.

Особливе значення має здатність керувати групою в процесі заняття, лаконічно і точно формулювати команди.

Важливим складником гарного мовлення є його функції, головні з яких – комунікативна, психологічна, пізнавальна та організаційна.

*Комунікативна* – допомагає встановити та відрегулювати стосунки між викладачем та підопічними.

*Психологічна* – сприяє створенню умов для зняття психологічної напруги, виявленню індивідуальності тих, хто займається, заохочує до досягнення позитивного результату.

*Пізнавальна* – забезпечує повноцінне сприймання рухової (навчальної) інформації підопічними.

*Організаційна* – забезпечує раціональну організацію навчально-практичної (рухової) діяльності підопічних.

У своїй діяльності викладач не обмежується візуальними та вербальними командами, спілкування починається задовго до заняття та після нього.

Фахівець із оздоровчої аеробіки повинен спонукати людей до співбесіди.

Розглянемо форми стимулювання співрозмовника до діалогу:

- попросити співрозмовника продовжити свою думку;
- сказати, що уважно слухаєте свого співрозмовника;
- запитати, що ще він може розповісти з цієї тематики;
- запитати присутніх, чи є ще бажаючі виступити;
- поцікавитися в учасників діалогу, хто хоче доповнити;
- запропонувати поглянути на питання, що обговорюється, з іншого боку;
- запропонувати розглянути ще один аспект цієї проблеми.

Задаючи питання співрозмовникові необхідно формулювати його у відкритій формі, тобто виключати коротку відповідь: “так” або “ні”. Наприклад: “Яким чином Ви займалися фітнесом раніше?”, “На яку групу м’язів Ви б хотіли звернути увагу сьогодні?”.

У ході дискусії необхідно дотримуватися наступних правил:

- сперечатися по суті: головне в дискусії – аргументи, факти, логіка, доказовість;
- уникати реплік, що принижують людську гідність, поважати думку співрозмовника, спробувати зрозуміти його, а не критикувати;
- виявляти витримку й стриманість, чітко формулювати власну думку;
- прагнути до встановлення істини, а не до демонстрації власного красномовства;
- виявляти скромність і самокритичність, демонструвати вміння гідно визнавати недостатність своєї аргументації.

Щоб добре говорити, потрібно не лише мати предмет розмови, а й уміти висловлюватися. Слід приділяти належну увагу саме вибору слів. Мова не тому така одноманітна, що складається з невеликої кількості постійно повторюваних слів, а тому, що деякі улюблені слова вживають надто часто. При розмові необхідно звертати увагу на ці часто вживані слова або попросити знайомих простежити за мовою саме з цього погляду. Можна записувати своє мовлення на диктофон, після кількох прослуховувань стають зрозуміліші мовні вади, які можуть бути пов’язані чи то з недбалою вимовою, чи з нечітким формулюванням речень та вибором слів.

Розповідь не повинна бути розтягнутою, з самого початку має викликати у слухача зацікавлення. Отже, не слід починати з передмови, а спершу сказати щось суттєве з цієї теми або ж дати співрозмовникові можливість самому зрозуміти це суттєве за допомогою запитань.

Необхідно більше читати. Люди, які мало читають і мало говорять, мають обмежений словниковий запас. Висловлюючись, часто замовкають, добирають слова. Через це їхня мова малоцікава, отже, потрібно збагачувати свій словниковий запас. Тренуватися щодо цього можна таким чином: прочитати якийсь невеликий текст, а потім спробувати його вголос переказати.

Засмічують мовлення грубі та вульгарні слова, тому потрібно повністю від них позбавитися. Гарна слава здобувається складно, а погана розповсюджується надто швидко. Набагато гіршою, ніж вульгарність у виразах, є вульгарність у мисленні, і зневажається вона також набагато більше.

Бажано не зловживати іншомовними й загальними фразами (якщо вони не є спеціальними термінами аеробіки). Деякі інструктори, які хочуть справити враження високоосвічених спеціалістів, надмірно насичують свою мову іноземними словами, абстрактними поняттями.

Історично так склалося, що частина населення спілкується двома мовами: українською та російською. Фахівцеві краще проводити заняття тією мовою, якою він краще володіє, якою він мислить, але при цьому потрібно виключити зі свого словникового запасу змішані фрази чи словосполучення двох мов, так би мовити “суржик”. До того ж мова викладача повинна бути доступною та зрозумілою для всіх присутніх на занятті.

Слід відзначити, що викладач, який вживає іноземні слова або професійні терміни чи вирази, безумовно, повинен знати їхнє значення і правильно вимовляти. Протилежне викликає великий подив і навіть обурення у підопічних.

Мова постійно змінюється. У ній з'являються нові слова й мовні звороти, а старі реорганізуються і зникають. Деякі нові слова стають популярними і швидко поширюються. Але не всі так звані “модні висловлювання” гарні й відповідають духові рідної мови. Спочатку ці нові слова увиразнюють мову, однак згодом перетворюються на банальність. Тому вживати їх, треба обережно, доречно.

Деякі фахівці із оздоровчої аеробіки, на перший погляд, використовуючи найпростіші словосполучення, попередньо їх продумують та тренують чіткість висловлення. Особливо ці моменти можна спостерігати у практичній діяльності закордонних спеціалістів.

Якщо голос інструктора природно слабкий (або у нього ангіна), слід застосувати на занятті мікрофон, а у вільний час спеціальні голосові вправи.

Таким чином, під терміном “культура мови” розуміють відповідність не тільки сучасним літературним нормам, а й іншим якостям, які свідчать про її комунікативну досконалість. Це точність, логічність, чистота, виразність, багатство та доцільність.

**Вимоги щодо етикету викладача із аеробіки.** Етикетні норми має знати кожна людина. Але закономірним є твердження, що в першу чергу вихованими повинні бути вчителі, викладачі, вихователі. Педагогічна діяльність вимагає від тренера із оздоровчої аеробіки вміння спілкуватися, правильно поводити

себе стосовно людей різного віку, керівництва, колег та представників інших професій. Викладачеві слід бути не лише фахівцем високого рівня, а й вишуканою, вихованою людиною, адже ці риси сприймаються на рівні професійних вимог. Фахівцеві із оздоровчої аеробіки не вибачають того, що інколи вибачають представникам інших професій.

**Етикет** має ситуативний характер, тобто вибір людиною слова чи жесту зумовлений певною ситуацією.

Етикет базується на чотирьох основних підсистемах:

1. Вербальний етикет (етикет мовлення). Передбачає словесні формули вітання, знайомства, поздоровлення, поради, побажання, прохання, запрошення, співчуття. Це ж стосується манери спілкування та мистецтва вести бесіду.

2. Міміка та жести (кінесика). Існують різні жести привітання, прощання, згоди, заперечення. Міміка, погляд, вираз обличчя свідчать про ставлення до співрозмовника.

3. Просторова етика (проксемика). Важливе значення має розташування співрозмовників у просторі, дистанція між ними, фізичний контакт.

4. Етикетна атрибутика. До етикетної атрибутики належить одяг, взуття, головний убір, прикраси, подарунки, квіти тощо.

У ході спілкування партнери визначають свою тактику поведінки. Основними параметрами є стать, вік, суспільне становище.

Етикет органічно пов'язаний із моральними нормами та цінностями.

Сучасний етикет сповідує чотири основні принципи:

1. Принцип гуманізму й людяності, який вимагає бути ввічливим, тактовним, скромним.

2. Принцип доцільності дій, який дозволяє людині поводитися розумно, просто, зручно для себе та для оточення.

3. Принцип краси поведінки та шляхетності.

4. Принцип дотримання звичаїв і традицій країни, у якій перебуває людина.

Викладач повинен постійно вдосконалювати себе, тому що він – взірець для підопічних. Для покращення свого етикету фахівцеві із оздоровчої аеробіки потрібно дотримуватися таких основних правил:

1. Вітання. Спілкування потрібно починати з привітання, яке може бути як контактним, так і дистанційним; не надто голосним; супроводжуване привітною мімікою, прямим поглядом, усмішкою. Не використовувати лаконічні форми вітання чи запозичені з інших мов: “Привіт”, “Салют”, “Хелло”, “Хай”. При вітанні не допускати тавтології: почувши від людини “Добридень”, відповідайте – “Здрастуйте”. При цьому привітання не повинно бути зверхнім.

2. Знайомство та представлення. Представляючись при знайомстві, слід чітко вимовляти ім'я, прізвище та іншу інформацію. Використовувати форму представлення відповідно до ситуації. У своїй практичній діяльності тренер із оздоровчої аеробіки відрекомендовується та знайомиться доволі часто, це пов'язано з майже постійним перебуванням на занятті нових відвідувачів. Крім цього, викладач повинен знайомити між собою людей, які відвідують оздоровчі

заняття. Йому дуже важливо пам'ятати імена всіх людей на оздоровчих заняттях, колег, представників технічного персоналу тощо.

3. Поведінка в хворобливому стані або в подібних ситуаціях. Якщо, не дотримавшись порад лікаря, викладач усе ж таки вирішив працювати у хворобливому стані, то кашляти, чхати, шмаркати бажано тихо й непомітно. У таких випадках при собі потрібно мати декілька гігієнічних серветок. Бажати здоров'я людині, яка чхає, не допустимо, краще зробити вигляд, що не помітили цього. Дуже негативне враження справляє той, хто відверто позіхає чи голосно зітхає. Позіханню можна зарадити, якщо при закритому роті випустити повітря через ніс. Щоб припинити гикавку, треба однією рукою затиснути носа, а другою взяти склянку з водою і пити її маленькими ковтками, не вдихаючи повітря.

4. Поза, жести та міміка. Бесіду можна вести в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. Якщо положення тіла мовця таке саме, як і слухачів, то він не відчуває при цьому дискомфорту. Не всі рухи людини мають статус жесту. Рух стане жестом тоді, коли матиме не лише практичний, але й символічний зміст. Крім того, повинна бути комунікативна спрямованість. Жести завжди спрямовані до іншої людини. Вправна жестикуляція, рухи тіла завжди загострюють увагу слухачів. Якщо ж мовець не робить ніяких рухів, то увага слухачів послаблюється. Також існують і хибні вади жестикуляції та рухів: притупування ногою, знизування плечима, надто часті торкання обличчя рукою, стукіт пальцями по столу, часте кивання головою тощо. Потрібно запам'ятати, що жести мають супроводжувати усне слово, не відвертати увагу слухачів. Не треба починати або закінчувати свою промову (розмову) несподіваним жестом. Коли ми говоримо, певні частини нашого тіла перебувають у стані руху: ми жестикулюємо руками, виражаємо свою реакцію мімікою обличчя, посміхаємося, морщимо брови й чоло, прищурюємо очі, змінюємо напрямок погляду. Міміка супроводжує нашу мову так само, як і жести. Міміка не повинна передавати слухачам усвідомленого та неусвідомленого негативу.

5. Спілкування по телефону. У ході заняття тренерів із оздоровчої аеробіки категорично заборонено користуватися телефоном. При спілкуванні навіть із однією людиною, мобільний телефон повинен бути в режимі вібрації. У ході телефонного спілкування враження про мовця складається за тоном його голосу і здатністю коротко та ясно, при цьому змістовно, висловлювати свої думки. Важливе значення у телефонній розмові має перше слово, що створює відповідний настрій, тому не варто вдаватися до таких варіантів, як: “Да”, “Так”, “Слухаю”, “Я вас слухаю”, “На дроті”, “Біля телефону”. Найкращий варіант – відповідь міжнародного зразка: “Алло”, або більш сервісний варіант – “Фітнес-центр “Грація”. Доброго дня!”.

6. Зовнішній вигляд. Перше враження про викладача складається у людей саме за його зовнішністю. І це враження часто буває вирішальним, змінити його потім дуже нелегко, тоді як гарний зовнішній вигляд завжди викликає приємне враження. Охайним виглядом людина засвідчує свою повагу до оточення. Зовнішній вигляд людини залежить від її обличчя, постави, одягу, поведінки та ін. Що ж стосується фізичної краси, то це справа природи. Але потрібно пам'ятати, що на 80-90% людина робить себе привабливішою самотійно.

Приваблива зовнішність здебільшого буває лише тимчасовим надбанням людини, якщо при цьому не дотримуватися основних правил догляду за зовнішністю:

- узгоджувати свій режим дня, тобто правильно організувати свій відпочинок, раціональне харчування;
- систематично стежити за шкірою обличчя, волоссям, руками;
- періодично відвідувати стоматолога, слідкувати за станом власних зубів;
- робити кожного дня ранкову зарядку;
- слідкувати за вагою тіла;
- при наявності косметичних вад – позбуватися їх;
- стежити за зачіскою; волосся завжди повинно бути чистим та блискучим.

- правильно використовувати косметику; стежити щодня за шкірою всього тіла, особливо обличчя; застосування прикрас на тілі не повинно бути надмірним, особливо під час занять спортом;

- стежити за чистотою одягу та взуття; переглядати свій гардероб, поповнювати його та оновлювати; носити те вбрання, яке личить; бути розсудливим у своїх витратах купуючи модні речі, до уваги беручи матеріал, колір, малюнок, фасон.

- постійно вчитися на своїх помилках та на успіхах інших.

Окрім дотримання цих правил, викладачеві, як в робочий час, так і поза ним слід мати відчуття гарного тону.

Гарний тон – це насамперед повага до тих, хто вас оточує, та до себе; це вміння пов'язувати свої інтереси й бажання з інтересами інших, здатність бачити в них друзів; це терпимість до звичок, звичаїв та вад інших людей, стриманість у вияві своїх почуттів.

Тренер із оздоровчої аеробіки самотужки відповідає за мікроклімат, у якому він працює та живе. Гарні манери допомагають створювати доброзичливу атмосферу, зберігають нерви та людські сили. Хорошими манерами володіє той, хто не ставить інших у незручне становище.

Люб'язність, готовність допомогти іншим – одна з перших ознак інтелігентності, внутрішньої культури викладача. Грубість не личить кожній людині, особливо тренерів із оздоровчої аеробіки, тим більше, коли він співпрацює із великою кількістю людей. Точність свідчить про рівень культури спеціаліста. Бути пунктуальним скрізь і завжди – ознака гарного тону.

У процесі своєї діяльності фахівець з аеробіки постійно спілкується із людьми, потрапляє в різні ситуації. Їх створюють як викладач, так і підопічний спонтанно або спеціально. А тому відповідно до обставин викладачеві слід приймати безліч рішень і, як правило, робити це швидко та непомітно для оточення.

Інструкторів із аеробіки потрібно бути не лише фахівцем високого рівня, а й вишуканою, вихованою людиною. Від цього залежить його професійний рівень, особливо в стандартних та переважно нестандартних ситуаціях.

Викладачеві слід пам'ятати, що люди, які відвідують його заняття або заклад, де він працює, мають різний тип характеру (сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик). У повсякденному житті кожної людини буває різний настрій, який може змінюватися або не змінюватися протягом тривалого



та короткого проміжку часу. Кожній людині притаманна своя установка на життя, власні бажання, побажання, завдання, навіть вади, які повинен враховувати і на які мусить реагувати фахівець із аеробіки, застосовуючи при цьому притаманний тільки йому стиль керівництва (демократичний, авторитарний, ліберальний або комбінований).

Викладач повинен усвідомлювати педагогічні ситуації та формулювати для себе завдання.

**Педагогічна ситуація** – це фрагмент педагогічної діяльності, що містить суперечності між досягнутим і бажаним рівнями вихованості людини та колективу в цілому [16, 28].

**Педагогічна задача** – це виявлення суперечностей, які враховує викладач, педагогічна мета, поставлена за певних умов [16, 28].

Задачі бувають: стратегічні (виховують почуття відповідальності, організованості), тактичні (здійснюють планування та контроль занять, активізують зацікавлення та пізнавальну діяльність підопічних) та ситуативні (здатність реагувати на різні поточні ситуації). Майстерність викладача із оздоровчої аеробіки полягає в умінні перетворити ситуацію на педагогічну задачу, тобто спрямувати умови, що склалися, на перебудову та врегулювання стосунків між людьми, поведінки окремої людини, ставлення людини до колективу тощо. У практичній діяльності фахівця із оздоровчої аеробіки, як ми зазначали раніше, виникає низка ситуацій, які він повинен розв'язувати. Проте краще, якщо викладач уміє їх завчасно попередити або пом'якшити їхні наслідки. Тренер повинен уміти аналізувати та виправляти власні помилки. Наводимо деякі нестандартні ситуації, які зустрічаються на практиці найчастіше, та поради для їх усунення або запобігання:

1. У ситуації, коли під час заняття один відвідувач починає ображати, насміхатися над іншим, наприклад, з приводу його зовнішнього вигляду, певних фізичних вад, найкращий варіант, коли викладач, не перериваючи процесу виконання вправ, сконцентрує більше уваги на собі, при цьому спрямує погляд прямо на “агресора”. Якщо це не дало позитивного результату, то потрібно сміливо акцентувати увагу на “агресора”, вказати на його помилки в техніці виконання вправ, неправильних вихідних положеннях тіла, навіть якщо ця людина виконує їх ідеально.

2. Акцентувати більше уваги на собі в тих випадках, коли в когось із відвідувачів залежно від різних причин сталися неприємні моменти, наприклад, часткове або повне пошкодження одягу, оголення тих частин тіла, які прийнято вважати інтимними, чхання, гикавка тощо. Під час кашлю або інших ознак хворобливого стану бажано поцікавитися самопочуттям цієї людини.

3. Знаючи про існування конфліктної ситуації між підопічними, скористатися правом на розстановку відвідувачів у спортивній залі: розмістити їх у різних частинах зали, не ставити разом при виконанні вправ у парах, трійках чи малих групах.

4. Не бути категоричним у своїх відповідях, намагатися не вживати таких слів, як: “ні”, “не можна”, “не потрібно”, “не треба”, “навіщо”, краще вдаватися відповіді: “не рекомендуємо”, “рекомендуємо”, “існує кращий варіант”,

“давайте спробуємо інакше”. Наприклад, можна звернути увагу на японців, які в своїй мові використовують 50 варіантів відповіді “так” та 100 варіантів “ні”.

5. Не поводитися зверхньо із людьми, але пам’ятати, що у ході заняття тренер є авторитетом, він повинен повністю контролювати ситуацію в залі, при цьому рівномірно розподіляти свою увагу на всіх відвідувачів.

6. Завчасно перевіряти гігієну власного тіла, належний стан одягу та взуття, адже викладач – центр уваги на занятті, а, отже, для відвідувача буде помітна кожна дрібниця його зовнішнього вигляду.

7. Фахівець повинен бути освіченою людиною та вміти відповідати на безліч питань своїх відвідувачів, давати їм корисні поради. У разі незнання правильної відповіді, не потрібно озвучувати недостовірну інформацію. Краще визнати неповноту володіння темою та попросити відповісти старшого викладача або підготуватися і дати відповідь пізніше.

8. Викладачеві необхідно знати звичаї народів інших країн світу, тим більше, що на території нашої країни проживає та перебуває велика кількість іноземних громадян, туристів, що шанують та чітко дотримуються традицій власного народу, які кардинально відрізняються від звичаїв українців.

9. Спілкування викладача і того, хто займається, повинно відбуватися лише у формі пошанної множини – Ви, навіть якщо поза оздоровчим закладом між тренером та співбесідником існують дружні або родові зв’язки.

10. Уникати у ході спілкування теми конкретного вікового цензу. Для цього у звертанні до відвідувача використовувати лише ім’я або вживати по-батькові – за бажанням самої людини.

11. Не рекомендувати застосовувати різні препарати, особливо якщо вони не апробовані на собі або не повно відомі їхні властивості та характеристики. Наприклад, пігулок для схуднення, харчових добавок, стимуляторів, косметичних засобів тощо. Ці питання краще залишити на розсуд лікарів, які працюють у вашому оздоровчому закладі або в компетентних установах.

12. Не зловживати на своєму робочому місці рекламою додаткових послуг, товарів. Відвідувач прагне оздоровити власний організм, а не отримати інформацію, якою в наш час переповнені всі засоби масової інформації.

13. Зустрічаються такі випадки, коли інструктор із оздоровчої аеробіки для того, щоб додатково продати персональне тренування, не повно інформує відвідувачів, наприклад, не рекомендує базових занять, не достатньо працює на попередньому інструктажі, умисно завищує складність групових занять у присутності нових відвідувачів.

14. Не займатися плагіатом, адже може виникнути ситуація, коли відвідувач після заняття в присутності інших заявляє, що він виконував цю танцювальну композицію в іншому оздоровчому закладі. Потрібно самовдосконалюватися, відвідувати заняття своїх колег, переглядати відеоматеріал, спеціалізовану літературу, але при конструюванні власних програм проявляти якомога більше творчості та оригінальності.

15. Недоречно заявляти відвідувачам та колегам, що цей комплекс вправ – ваша ексклюзивна розробка. Як правило, ця інформація є обробкою загальної фахової інформації, тим паче, що базові кроки та методи їх з’єднання були вигадані та апробовані раніше. Навіть якщо такі рухові дії – ексклюзивні,

то буде коректним представити їх як перспективну, нову програму оздоровчого закладу.

16. У процесі оздоровчих занять відвідувач тісно спілкується із викладачем на будь-які теми. Тренер повинен уміти вислуховувати та зберігати конфіденційність отриманої інформації.

17. У ситуації, коли про викладача пліткують, він повинен заперечити плітки, але не надто відверто, цим самим підтверджуючи неправдиву інформацію.

18. Ні в якому випадку не користуватися матеріальною допомогою (позикою коштів) від відвідувачів. Це значно погіршить авторитет тренера та організації, у якій він працює.

19. Якщо в тренера виникли деякі проблеми зі здоров'ям, негаразди у стосунках з іншою людиною, або, навпаки, якась радісна подія, то бажано не ділитися цією інформацією з відвідувачами. Отримавши співчуття, допомогу, поради, викладач перешкоджає відвідувачеві налаштуватись на заняття або вирішувати власні поставлені задачі. Тим більше, що таке спілкування практично входить до обов'язків самого викладача.

20. Не задавати відвідувачам таких запитань, як: “Чи сподобалось вам заняття?”, “Чи подобається вам виконувати цей комплекс вправ?” тощо. Може статися прикрий випадок коли тренер професійно провів заняття, а на його запитання один або декілька відвідувачів відповість: “Не сподобалось”, “Погано”, то тоді, як мінімум, третина засумнівається у його компетентності. Якщо важливо знати думку відвідувачів з цього приводу, то краще ставити непрямі питання, наприклад: “Як Ви себе почуваете?”, “Як настрої?”. Потрібно пам'ятати, що людина не може мати успіх у колективі на всі 100%. Показник який становить 70-80% свідчить про високу популярність викладача, 50% – нормальний рівень для молодого фахівця.

21. При виникненні нестандартної ситуації спробувати перевести все на жарт.

22. Якщо в ситуації, коли у відвідувачів немає належних результатів або відсутні шляхи для його покращення, бажано не утримувати його, а порекомендувати спробувати інший різновид аеробіки, фітнесу або скористатися послугами іншого інструктора. Пізніше відвідувач буде дуже вдячний, а не навпаки.

23. Не використовувати при спілкуванні із відвідувачами слів із пом'якшеним закінченням, наприклад, “ручка”, “ніжка”, “спинка”. Така термінологія, породжує відчуття зверхності стосовно тих, кого навчає.

24. Не застосовувати надмірний тактильний контакт у процесі занять. Краще показати хід вправи або положення ланки тіла на собі.

25. У разі критики, адекватно реагувати та знаходити компроміс на будь-які зауваження. Якщо зауваження є постійними, можна запропонувати людині інший вид фітнесу або послуги іншого інструктора.

Виходячи з цього, робимо висновок про те, що кожен тренер повинен мати певний рівень підготовки та постійно слідкувати за виконанням правил техніки безпеки на заняттях аеробікою.

**Показники педагогічної майстерності тренера з аеробіки** включають наступне:

- різносторонню освіту та наявність диплома про спеціальну професійну освіту;
- знання предмета: зміст занять, техніки виконання рухів тощо;
- володіння технологією навчання вправам та управління навантаженням;
- манеру, стиль педагогічної діяльності, практичну підготовленість та зовнішній вигляд тренера;
- творчість та новаторство в діяльності;
- правильна організація тренувального заняття.

Всі перелічені раніше якості тренера далеко не останні, але вони є тим мінімумом, що має бути у кожного спеціаліста цієї галузі.

#### **4.5. Вимоги щодо правил безпеки на заняттях аеробікою**

К. Купер враховує, що програми аеробіки надійні та безпечні при виконанні наступних вимог для осіб, які прийшли займатися аеробікою:

1. Пройти медичний огляд.
2. Виявити програму занять, яка буде відповідати вашим можливостям, та очікуємі результати від тренування.
3. Дотримуватися раціонального харчування та використовувати спортивне знарядження за правилами, а також користуватися правилами самого тренування.
4. Правильно та достатньо розминатися.
5. Повільно остивати після заняття.
6. Регулярно контролювати свій пульс у ході тренування та відпочинку.

Техніка безпеки на заняттях аеробікою – важливий фактор для забезпечення гарного самопочуття та фізичного здоров'я відвідувачів. При організації занять аеробікою забезпечення техніки безпеки є обов'язком викладача (технічного персоналу та керівників закладу), якої він повинен чітко дотримуватися до, під час та після занять. Перед початком заняття викладач повинен обов'язково провести інструктаж із техніки безпеки для початківців. Текст таких інструкцій повинен знаходитися на видному місці в залі, роздягальнях, надрукованим на буклетах із розписом занять [23]. Інструкція із техніки безпеки на заняттях із аеробіки складається з зовнішніх та внутрішніх факторів та рекомендацій:

##### *Зовнішні:*

- відповідність спортивного залу гігієнічним нормам;
- доцільний вибір оздоровчої програми;
- справність спортивного інвентарю та його відповідність фізіологічним характеристикам (параметрам тіла) відвідувачів;
- відповідність спортивного одягу та взуття заняттям аеробікою;
- кваліфікація тренера.

##### *Внутрішні:*

- відсутність хворобливого стану та захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату;

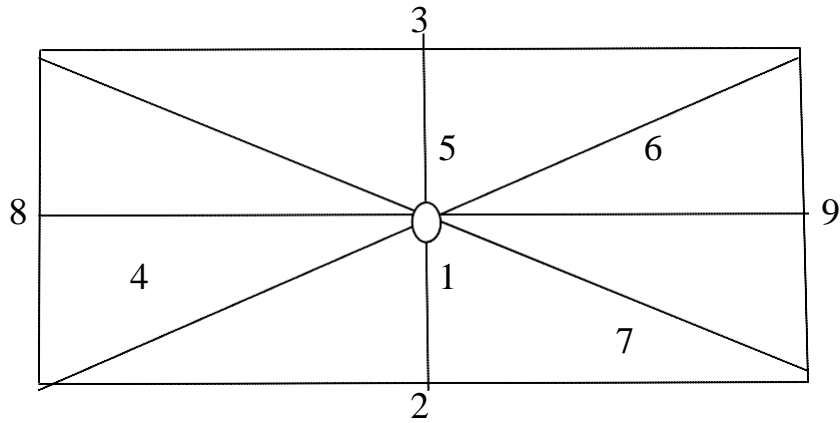
- відсутність травм або повне відновлення після отриманої травми, якщо вона була;
- рівень складності вправ, що відповідає фізичному стану людей;
- достатня загальна тренуваність та розвиток фізичних якостей;
- правильність техніки виконання рухів;
- дотримання рекомендацій щодо величини, об'єму й інтенсивності навантаження.

Треба пам'ятати, що багато вправ, які дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я та рівня підготовленості займаючихся, при тривалому і інтенсивному повторенні можуть представляти певний ризик для здоров'я та вести до травм або ушкодженням. Перш за все, підкреслимо найбільш важливі положення, які повинні бути враховані при масових заняттях аеробікою. Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда та інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної специфічної групи займаючихся. Во всіх вправах заборонені балістичні, “хльостообразні”, “ривкові” рухи. Розглянемо найбільше типові рекомендації, які треба дотримувати при підборі вправ для уроку:

- не запізнюватися на заняття; запізнення понад 10 хв. небезпечно для здоров'я відвідувачів;
- перед початком відвідування практичних занять необхідно пройти медичний огляд та функціональне тестування;
- для запобігання травм не рекомендується застосовувати власну хореографію;
- при виконанні вправ слід дотримуватися встановленої дистанції стосовно один до одного;
- на заняттях аква-аеробіки слідкувати за рівнем води в басейні та рівнем занурення тіла у воду;
- їсти за 1,5 год. до і після занять (жувати гумку у ході занять категорично заборонено);
- у процесі занять аеробікою можна пити воду, яка повинна бути очищеною та нехолодною, а об'єм не перевищувати 1,5 л;
- не рекомендується застосовувати велику кількість косметики: парфумів та дезодорантів із сильним запахом;
- після закінчення виконання вправ інвентар необхідно повернути у вихідне положення;
- після закінчення занять слід ретельно оглянути місце проведення занять і, якщо виявлено недоліки, усунути їх;
- пройти попередній інструктаж та поставити підпис у спеціальному журналі.

#### **4.6. Керування групою у ході занять**

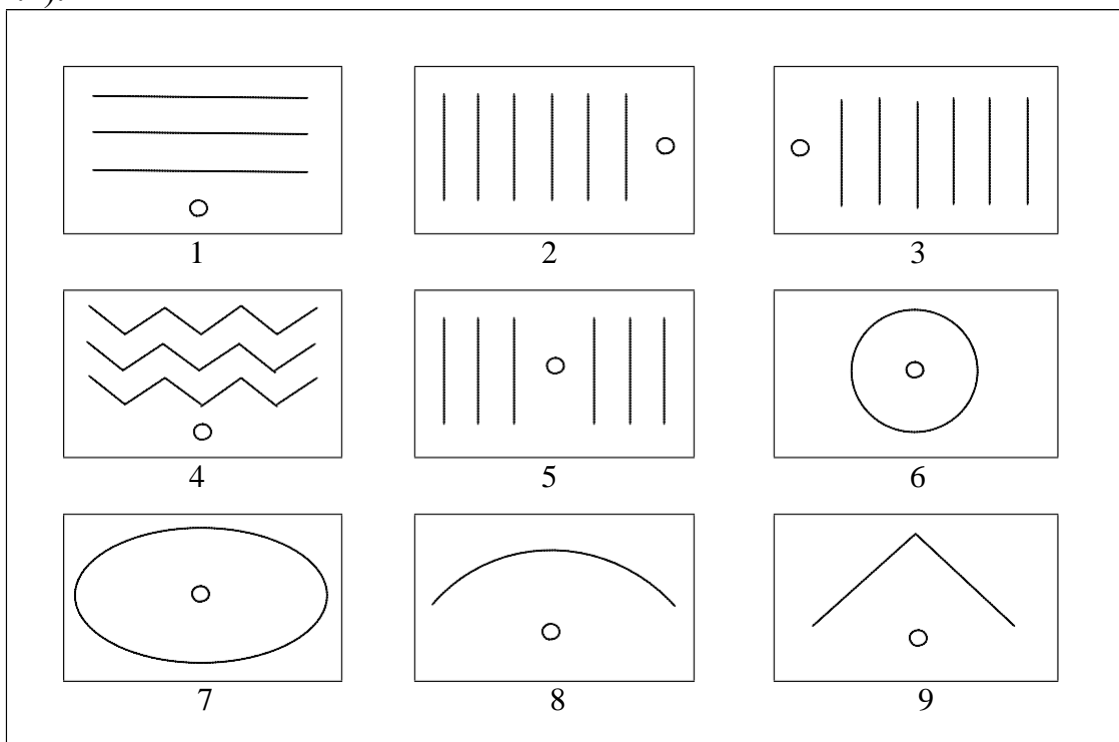
Залежно від завдань, які необхідно реалізувати на заняттях аеробіки, застосовують різне розташування, переміщення тих, хто займається, та ведучого стосовно один одного. Перед тим, як проводити заняття, викладач повинен чітко визначити специфіку і розмітку спортивної зали або танцювального майданчика (рис. 4.1).



**Цифрові позначення:** 1 – центр зали; 2 – передня лінія; 3 – задня лінія; 4 – середня повздовжня лінія; 5 – середня поперечна лінія; 6 - 7 – діагональні лінії; 8 - 9 – бокові лінії.

**Рис. 4.1.** Розмітка спортивної зали або танцювального майданчика

Така розмітка до певної міри умовна. Залежно від властивостей танцювального майданчика та кількості людей у групі для забезпечення кращого огляду й урізноманітнення вихідних положень та напрямків переміщень застосовують різне місцезнаходження викладача та відвідувачів (рис. 4.2).



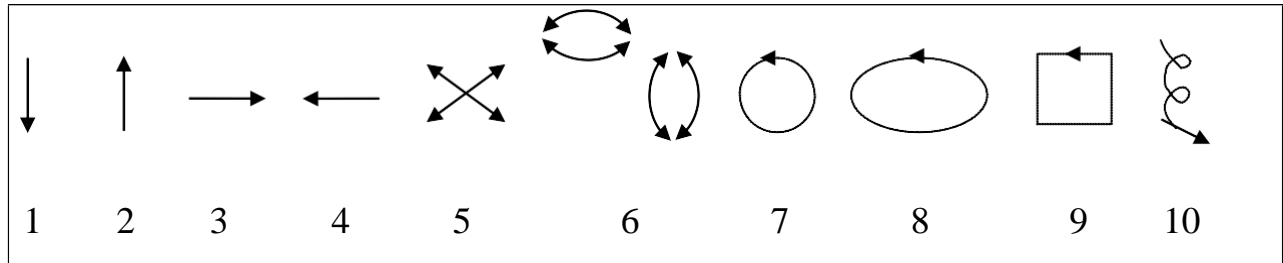
**Цифрові позначення:**

1 – за паралельними лініями, викладач біля передньої лінії танцювального майданчика; 2 – за паралельними лініями, викладач біля правої бокової лінії ТМ; 3 – за паралельними лініями, викладач біля лівої бокової лінії ТМ; 4 – за хвилястими лініями, “у шаховому порядку”, викладач біля передньої лінії ТМ; 5 – за паралельними лініями з правої та лівої сторони ТН, викладач у центрі зали; 6 – з великим колом, викладач у центрі; 7 – за великим еліпсом (переміщення за всією територією зали), викладач у центрі; 8 – за великою дугою, викладач біля передньої лінії ТМ; 9 – відкритим конусом, викладач біля передньої лінії ТМ.

**Рис. 4.2.** Розміщення викладача та групи на танцювальному майданчику

Викладач може стояти обличчям (що є найкращим положенням), спиною, правим або лівим боком до відвідувачів. У ході проведення заняття викладач не повинен зникати із поля зору всіх учасників групи.

Залежно від структури руху, заданої амплітуди, подальшого поєднання рухів у з'єднання застосовують різні переміщення танцювальним майданчиком (рис. 4.3).



#### Цифрові позначення:

1 – вперед, 2 – назад, 3 – праворуч, 4 – ліворуч; 5 – за діагоналями; 6 – дугами; 7 – за колом; 8 – за великим еліпсом (переміщення всією територією зали); 9 – за квадратом; 10 – за заданим напрямком.

**Рис. 4.3.** Переміщення групи на танцювальному майданчику

#### 4.7. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення занять

Санітарно-гігієнічні норми приміщення для занять аеробікою мають велике значення для групи і для самого тренера, тому що вони є невід'ємними факторами гарного самопочуття та оздоровлення. Отже, тренер або організатор занять має забезпечити належний стан спортивного приміщення (спортивної зали, басейну). У цьому йому допоможуть загальноприйняті санітарно-гігієнічні норми.

Підлога спортивного залу повинна бути пружною, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну та неслизьку поверхню, пофарбовану емульсійною або силікатною фарбою. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку заняття має бути сухою, чистою.

Стіни спортивної зали повинні бути рівними, гладкими, з пофарбованими у світлі тони панелями, що забезпечує нормальне вологе прибирання приміщення. Стіни спортивної зали повинні бути без виступів, їхня висота – 1,8 м. Віконні отвори в залі мають бути розміщені на поздовжніх стінах так, щоб їх могли відчиняти без допоміжного підвищення. Вони повинні мати сонцезахисні пристрої.

Стелю зали необхідно пофарбувати або побілити.

Освітлення спортивної зали – не менше 200 люкс; бажано, щоб сонячні промені потрапляли до приміщення не менше 3 годин на добу.

Вентиляція має здійснюватися природним шляхом через вікна, а також за допомогою спеціальних вентиляційних отворів, які мають бути справні і підлягати планово-запобіжному ремонту. Температура приміщення повинна становити не менше 14°C.

Роздягальні для відвідувачів необхідно розташовувати одразу біля спортивної зали або в одній із спеціальних кімнат у спортивній залі, із вільним безперешкодним доступом до них. Площа роздягальні має бути не

менше 1,8 м<sup>2</sup> на одну людину. Душові кабінки потрібно оздоблювати індивідуальними змішувачами холодної і гарячої води з арматурою керування, поличками для приладдя, за можливості підніжками для миття. Туалет повинен бути відремонтованим, вільно доступним, із системою провітрювання, постійним зливом води. Його необхідно дезінфікувати. Кабінки туалету потрібно поділяти на чоловічі та жіночі.

*Басейн* необхідно обладнати пристроєм циркуляції води через різноманітні фільтри, системи знезараження і підігріву, що дозволить підтримувати стан води таким, який відповідає гігієнічним нормам. Найпоширеніші способи знезараження – це хлорування, озонування, ультрафіолетове випромінювання. Висота приміщення басейну – від поверхні обхідної доріжки до виступаючих конструкцій – не менше 3 м.

Стіни приміщення басейну повинні мати покриття, що дозволяє легко проводити миття і дезінфекцію. Ванну басейну необхідно облицювати плиткою або покрити матеріалами світлих кольорів, які легко піддаються механічній очистці, миттю, дезінфекції.

Наповнюваність басейну водою може бути мілкою та глибокою. Найчастіше використовується глибина 1,5 м (для занять аква-аеробікою).

Басейни повинні мати такі допоміжні приміщення, як роздягальні (обладнані лавами й особистими скриньками для зберігання верхнього одягу та взуття), душові, туалети.

Температура води, згідно з нормами, повинна бути нижче температури тіла людини на 6-10°C (у середньому від 26 до 30°C). Температура повітря на 1-2°C вища від температури води в басейні.

По периметру ванни басейну повинна бути обхідна доріжка завширшки не менше 1,25 м.

#### **4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять аеробікою**

Дотримання гігієнічних норм спортивного одягу та взуття – необхідний складник ефективного й безпечного тренування. Їх вибір має велике значення для відвідувачів, адже ці предмети не лише здатні захищати людину від травматизму, а й допомагають отримати задоволення від занять.

Одяг для занять оздоровчою аеробікою має бути зручним, легким, функціональним і, за бажанням, відповідати тенденціям моди. Крім цього, виготовлений із еластичного матеріалу для зниження можливості отримання травми та здатним пропускати вологу. Одяг із бавовни – найбільш гігієнічний.

Нижня білизна повинна бути спортивною, зручною, відповідати крою спортивного костюму. Слід звернути увагу на такий елемент одягу в жінок, як бюстгальтер, адже часті випадки його відсутності, що під час виконання інтенсивних вправ негативно впливає на грудні м'язи, викликаючи їх розтягнення.

Для занять аква-аеробікою використовують купальний костюм (виготовлений із еластичного матеріалу), гумову шапочку та капці.

Не менш важливе значення для занять оздоровчою аеробікою має взуття, пріоритет у якому належить кросівкам. Вони мають бути легкими, м'якими,



еластичними, здатними амортизувати ударне навантаження та фіксувати положення стопи. Розмір необхідно підбирати дещо більший за звичайний (на 0,5-1 розмір), забезпечуючи цим вільне пересування.

#### **4.9. Протипоказання до занять аеробними вправами**

Використання аеробних вправ для покращення здоров'я та підвищення працездатності ефективно лише при строгому обліку ваших індивідуальних особливостей:

- стану здоров'я;
- фізичного розвитку та функціональних можливостей, особливо якщо виявлені відхилення або порушення в стані здоров'я.

До захворювань, при яких аеробні вправи абсолютно протипоказані, відносяться:

1. Усі захворювання у гострій стадії та при неповному виздоровленні.
2. Тяжкі психічні захворювання.
3. Органічні захворювання ЦНС (епілепсія, параліч).
4. Злоякісні новотвори.
5. Захворювання серцево-судинної системи:
  - а) аневризми серця та крупних судів;
  - б) тільки перенесений інфаркт міокарда;
  - в) ішемічне захворювання серця з важкими приступами стенокардії;
  - г) недостатній кровообіг II та III ступені;
  - д) різного роду порушення ритму серця.
6. Захворювання органів дихання (бронхіальна астма).
7. Захворювання органів травлення в період їх загострення.
8. Захворювання нирок та мочевиводячих шляхів, печені та желчних шляхів.
9. Захворювання ендокринних желез.
10. Захворювання органів рухів з вираженим порушенням функції суглобів та наявністю болювого синдрому.
11. Тромбофлебіт.
12. Часті кровотечі.
13. Глаукома.

#### **4.10. Напрямки підвищення працездатності**

##### **4.10.1. Фізіологічні особливості та характер фізичного навантаження, втомлення та відновлення у ході занять силовим фітнес-тренінгом**

У процесі оздоровчих тренувань в організмі клієнтів виникають різні морфологічні і функціональні зміни, що пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація) і визначають рівень тренуваності. Швидкість пристосувальних (адаптаційних) перебудов в організмі спортсмена обумовлюється характером навантажень. Під час занять в тренажерному залі вправи, що виконуються носять тренувальний, специфічний характер. За кількістю задіяних м'язових груп вправи культуризму переважно відносяться до локальних та часткових. Глобальні вправи використовуються в аеробіці та при вирішенні окремих завдань силової підготовки. Значні навантаження, що

використовуються в тренувальному процесі значно збільшують величину навантаження. Виходячи із характеру та тривалості (15-45 с) вправи культуризму відносяться до вправ максимальної та біля максимальної анаеробної потужності. Втомилення під час тренування пов'язане із процесами в ЦНС та в нервово-м'язовому апараті, а при більш тривалих силових вправах згасає здатність мотонейронів до високочастотної імпульсації та зменшення запасів фосфогенів й накопичення лактату, який порушує скорочувальні процеси в м'язах.

Ефективність тренувального процесу тісно пов'язана із здатністю організму клієнта до відновлення і регенерації використаних структур і суперкомпенсації.

До засобів відновлення в культуризмі відносяться:

- Раціональний розподіл навантажень у місячних і тижневих циклах, протягом тренувальних занять (переключення м'язів з однієї вправи на іншу; силові вправи, що виконуються з різним режимом і темпом, із різних вихідних положень). У період інтенсивної роботи м'язів фаза їх напруження має змінюватися фазою розслаблення. Кількість і якість силового навантаження повинні відповідати тривалості відпочинку (типу розслаблення).

- Цілеспрямоване тренувальне навантаження на окремі м'язові групи передбачає переважне застосування локальних засобів відновлення, що виконуються після глобальних. Для відновлення організму використовується душ (дощовий), сауна, різновиди масажу.

Силові тренування призводять до великих навантажень на м'язи, зв'язки й суглоби спортсменів. Передумовою попередження травматизму і нещасних випадків є дотримання дисципліни на тренуваннях.

Спричинити травми і пошкодження під час силових тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ й помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних навантажень.

У практичній діяльності клієнтів, які удосконалюються у культуризмі, найпоширенішими є такі пошкодження та травми:

- розтягування та розриви;
- ущемлення м'язів;
- хронічні вивихи та розтягування;
- ушкодження колінних суглобів;
- больові відчуття у попереку;
- потертості та мозолі.

Для попередження травм і ушкоджень у ході проведення занять із обтяженнями слід керуватися такими вимогами:

1. Перед кожним тренувальним заняттям проводити загальну та спеціальну розминку, котра дозволяє розігріти м'язову систему до силових навантажень.

2. Перед підніманням граничних обтяжень слід детально вивчити техніку руху в даній вправі.

3. На початковому етапі підготовки слід поступово збільшувати навантаження променезап'ясткові, ліктюві, колінні та гомілковостопні суглоби.

4. Після тренувальних занять із обтяженнями доцільно використовувати різні відновлювальні засоби: педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні тощо.

5. Під час виконання силових вправ упродовж тренування бажано користуватися послугами партнерів, які допомагають виконувати складні за структурою вправи, особливо у жимі лежачи та присіданнях зі штангою на плечах. Партнери допомагають спортсмену підняти вагу вгору, якщо він не може це зробити.

6. Під час виконання силових вправ зі штангою, що пов'язані з нахилами і поворотами, слід обов'язково одягати на гриф штанги замки. Місце, де спортсмен виконує силові вправи, має бути звільненим від інвентарю та устаткування.

7. Перед виконанням вправ на тренажерах рекомендується: встановити запланований пакет ваг, висоту стільця і кут нахилу лави відповідно до зрістових показників спортсмена. Потім перевіряється міцність закріплення рукояток блоку та тросів до пакетів ваг. Усі частини тренажера, що рухаються, мають бути змащені.

8. Під час піднімання максимальних обтяжень та для фіксування м'язів попереку і живота спортсмени одягають важкоатлетичний пояс.

Виникнення травм і ушкоджень можна запобігти, якщо уважно спостерігати за станом тренуваності організму, його реакцією на навантаження у поєднанні із дотриманням режиму та вимог гігієни харчування.

#### **4.10.2. Фізіологічні особливості та характер фізичного навантаження, втомлення та відновлення у ході занять вправами аеробного характеру**

У процесі оздоровчих тренувань в організмі займаючихся виникають різні морфологічні і функціональні зміни, що пов'язані із пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація) і визначають рівень тренуваності.

Швидкість пристосувальних (адаптаційних) перебудов в організмі спортсмена обумовлюється характером навантажень. Під час занять будь-яким видом аеробіки вправи, що виконуються, носять тренувальний і специфічний характер. За кількістю задіяних м'язових груп вправи аеробного характеру переважно відносяться до часткових та глобальних. Локальні вправи використовуються в при вирішенні окремих завдань силової підготовки і корекції фігури. Методи збільшення інтенсивності та застосування обладнання, що використовуються в тренувальному процесі, значно збільшують величину навантаження.

Виходячи із характеру та тривалості (20-45 хв.), вправи аеробного характеру відносяться до вправ великої та помірної аеробної потужності. Втомлення під час тренування пов'язане з процесами в ЦНС та в нервово-м'язовому апараті, а при більш тривалих вправах згасає здатність мотонейронів до високочастотної імпульсації та зменшення запасів фосфогенів і накопичення лактату, який порушує скорочувальні процеси в м'язах.

Ефективність тренувального процесу тісно пов'язана із здатністю організму людини до відновлення і регенерації використаних структур і суперкомпенсації.

**До засобів відновлення на заняттях аеробіки відносять:**

- Раціональний розподіл навантажень у місячних і тижневих циклах, упродовж тренувальних занять. У період інтенсивної роботи м'язів фаза їх напруження має змінюватися фазою розслаблення (відображається в побудові комплексу для заняття).

Тривалість та інтенсивність аеробного навантаження повинні відповідати тривалості періоду відпочинку, відновлення та тренувальному режиму.

- Цілеспрямоване тренувальне навантаження на окремі м'язові групи передбачає переважне застосування локальних засобів відновлення, що виконуються після глобальних. Для відновлення організму в умовах студії використовується душ (дощовий).

Аеробні тренування призводять до великих навантажень на м'язи, зв'язки і суглоби спортсменів. Передумовою попередження травматизму і нещасних випадків є дотримання дисципліни на тренуваннях, а також не використання заборонених в аеробіці рухів:

1. Скручування, прогини хребта та нахили вперед із прямими ногами;
2. Запобігання перерозгинанню в суглобах;
3. Всі стійки, де ноги вверх;
4. "Плуг", "Пістолет", "Бар'єрний крок" та ін.;
5. Високі махи.

Спричинити травми і пошкодження у ході аеробних тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних навантажень.

У практичній діяльності підопічних найпоширенішими є такі пошкодження та травми:

- розтягування та розриви;
- ущемлення м'язів;
- хронічні вивихи та розтягування;
- ушкодження колінних суглобів;
- больові відчуття у попереку;
- потертості та мозолі.

Виникнення травм і ушкоджень можна запобігти, якщо уважно спостерігати за станом тренуваності організму, його реакцією на навантаження у поєднанні із дотриманням режиму та вимог гігієни харчування.

При підборі одягу для занять необхідно особливу увагу звертати на взуття (спортивні кросівки), яке повинно бути аеробним та зручним.

## РОЗДІЛ 5

### СПОРТИВНА АЕРОБІКА (АЕРОБІЧНА ГІМНАСТИКА)

---

*Аеробічна гімнастика* – це вид спорту, для якого характерні: виконання у відповідності із музикою, безперервного комплексу рухів високої інтенсивності, традиційних для аеробічних класів.

**Ціль Правил Змагань** – гарантувати найбільше об'єктивне оцінювання програм на змаганнях міжнародного рівня з аеробічної гімнастики.

Офіційним змаганням FIG з аеробічної гімнастики є Чемпіонат Світу із Аеробічної Гімнастики. Чемпіонат Світу з Аеробічної Гімнастики проводиться один раз в два роки по парним рокам.



На фото Чемпіони України зі спортивної аеробіки 2012 року Тишко Анастасія і Болдирєв Олександр

#### 5.1. Правила змагань зі спортивної аеробіки (за версією FIG)

**5.1.1. Суддівські бригади** для чемпіонатів світу, континентальних чемпіонатів, всесвітніх ігор і кубка світу:

Судді із Артистичності	4	Судді	№1-4
Судді із Виконання	4	Судді	№ 5-8
Судді зі Складності	2	Судді	№ 9-10
Судді на Лінії	2	Судді	№11-12
Суддя-Хронометрист	1	Суддя	№ 13
Головний суддя	1	Суддя	№14
<b>Всього:</b>	<b>14</b>		

#### 5.1.2. Жеребкування

Жеребкування визначає черговість виступів в відбірних змаганнях та у фіналах. Жеребкування проводиться в присутності Президента Комітета із аеробічної гімнастики або його представника.

#### 5.1.3. Змагальна площадка

Поміст для змагань повинен мати висоту від 80 до 140 см та мати закритий задник. Розмір помосту повинен бути не менш 14м x 14 м.

На помості повинен бути змагальна підлога, розміром 12x12 м, на якій розмічена змагальна площадка 7x7 м для індивідуальних виступів чоловіків і жінок, 10x10 м для змішаних пар, трійок та груп.

Обмежувальна полоса чорного кольору повинна мати ширину 5 см. Ця чорна полоса входить до розмірів змагальної площадки. Змагальна площадка (структура та покриття) повинна відповідати Нормам Обладнання FIG і повинна бути схвалена FIG. Тільки площадки, що мають сертифікат FIG, можуть використовуватися в змаганнях.

#### 5.1.4. Місця для судей, тренерів та спортсменів

Судді, оцінюючі Артистичність, Виконання та Складність, розташовуються перед помостом. Судді на Лінії розташовуються у кутах помосту за діагоналлю. Вище Журі і Головний суддя розташовуються на підвищенні позаду судей Артистичності, Виконання і Складності.

Спортсменам, тренерам та представникам команди заборонено перебувати на місці очікування старту під час змагань за виключенням випадків виклику офіційним представником Оргкомітету або FIG. Тренери залишаються на місці очікування старту поки їх спортсмени виступають. Тренерам, спортсменам і представникам команди заборонено знаходитися на суддівській площадці. Порухення цих обмежень може привести до дискваліфікації спортсмена Головним суддею суддівської бригади.

#### 5.1.5. Музичний супровід

Музичне супроводження може складатися із одного або декількох музичних творів. Дозволено використовувати оригінал музики (авторський варіант) і звукові ефекти. Музичний твір повинен бути записаний спочатку сторони А на звичайній магнітофонній касеті або компакт диску. Бобинні записи не приймаються. Учасник змагань повинен надати дві копії запису музичного твору з чіткою позначкою ім'я спортсмена, країни та категорії.

#### 5.1.6. Види виступів

Чемпіонати Світу із аеробічної гімнастики проводяться за наступними п'ятьма видами:

- ІНДИВІДУАЛЬНІ ВИСТУПИ ЖІНОК



- ІНДИВІДУАЛЬНІ ВИСТУПИ ЧОЛОВІКІВ



- ЗМІШАНІ ПАРИ



- ТРІЙКИ



- ГРУПИ



**Кількість й стать спортсменів в кожному виді змагань:**

- Індивідуальні виступи Жінок - 1 жінка.
- Індивідуальні виступи Чоловіків - 1 чоловік.
- Змішані пари - 1 чоловік / 1 жінка.
- Трійки - 3 спортсмена (чоловіки / жінки / змішаний склад).
- Групи - 6 спортсменів (чоловіки / жінки / змішаний склад).

**5.1.7. Змагальний одяг спортсменів** повинен демонструвати єдині норми, прийняті для всіх гімнастичних дисциплін. Театралізована, естрадна та циркова форма одягу не дозволена. Спортсмен повинен провадити приємне враження акуратним і чистим зовнішнім виглядом.

1. Волосся повинні бути акуратно підібрані та укладені.
2. Взуття – аеробічні білі кросівки і білі носки, виступаючі зверху й видимі для суддів.
3. Використання фарби (татуажу) для тіла заборонено. Помірне використання косметики дозволено для жінок.
4. Нещільно прилягаючі, а також додаткові частини одягу заборонені.
5. Бинтування кистей дозволено тільки тілесного кольору.
6. Прикраси не можуть бути використані.

**◆ КОСТЮМ**

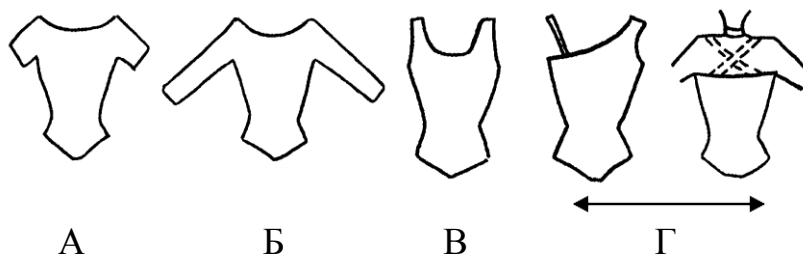
1. Відповідний для аеробіки костюм повинен бути з непрозорого матеріалу і білизна не повинна виглядувати.
2. Жіночий костюм може бути як з довгим рукавом, так і з коротким або без рукаву. Довгий рукав закінчується зап'ястям.
3. Для чоловічого костюму дозволені тільки фасони, наведені на рисунках (без рукава або короткий).
4. Одяг, який демонструє теми релігії, військову тематику або насильство, заборонений.

**ЖІНОЧИЙ КОСТЮМ**

- Жінки повинні виступати в цільному купальнику, колготках тілесного кольору або у цільному комбінезоні (до щиколоток). Не дозволені моделі купальнику, які складаються з двох частин (верхньої та нижньої), а також верх і низ, яких з'єднані тільки полосками тканини або шнурами. Лінія декольте купальнику повинна проходити не нижче середини груднини. А виріз ззаду – не нижче нижньої лінії лопаток.

- Вирізи для ніг не повинні проходити вище талії і зовнішній шов повинен проходити по гребеню подвздошної кістки.

- Купальник повинен повністю закривати проміжність.



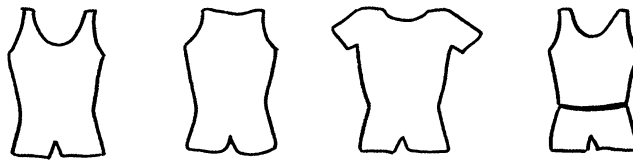
**Рис. 5.1.** Приклади купальників для жінок

Приклади, представлені на рисунку от “А до В”, показують однаковий фасон купальнику попереду і позаду.

На прикладі “Г” один і той же купальник, дан в двох видах: зпереду й ззаду.

### ЧОЛОВІЧИЙ КОСТЮМ

- Чоловік повинен виступати в еластичному короткому комбінезоні, або спортивній майці (купальнику) та прилягаючих шортах.
- Верх костюму не повинен мати відкритих вирізаних частин.
- Виріз для рук не повинен бути нижче нижньої лінії лопаток.
- Блискітки, каміння та інші елементи декоративних прикрас заборонені (за порушення знижка).



Д Е Ж З

Рис. 5.2. Приклади костюмів для чоловіків

Приклади, представлені на рисунку від “Д до З” показують однаковий фасон костюму попереду та ззаду. На церемоніях відкриття і закриття спортсмени повинні бути одягнені в офіційний спортивний костюм своєї країни. Змагальний одяг обов'язкова на церемонії нагородження.

#### 5.1.8. Зміст композиції

Програма повинна демонструвати безперервні рухи, гнучкість, силу, використання семи базових аеробічних кроків, що сполучаються, із відмінно виконаними елементами складності.

Комбінації базових аеробічних кроків, разом із різноманітними комбінаційними рухами руками під музику складають динамічний, ритмічний ланцюжок рухів високого та середнього ударного навантаження (High та Low-impact). Програма повинна демонструвати високий рівень інтенсивності, а також баланс між аеробічними танцювальними комбінаціями (рухами з високим і низьким ударним навантаженням) та елементами складності. Руки рук і ніг повинні бути точними і сильними. Важливо продемонструвати баланс використання пространству, тобто рухів (в положенні “стоячи”), на підлозі і у повітрі.

**Тривалість програми** для дорослих 1 хвилина 45 секунд із відхиленням  $\pm 5$  с (для Пар, Трійок та Груп) і 1хв. 30 с (для індивідуалів). Програма повинна виконуватися у відповідності із обраною музикою. Кожний музичний стиль, адаптований до аеробічної гімнастиці, може використовуватися у програмі.

**Програма повинна включати** мінімум по одному елементу із кожної групи таблиці елементів:

ГРУПА “А” Динамічна сила



ГРУПА “В” Статична сила  
 ГРУПА “С” Стрибки  
 ГРУПА “D” Рівновага і Гнучкість

Максимум 12 (для МР, ТР, ГР) / 10 (для інд.) елементів дозволено у програмі. Спортсмени вільні у виборі елементів складності, однак, на змаганнях Міжнародного рівня (дорослих), елементи цінністю 0,1 та 0,2 бала не будуть розглядатися як елементи. Таблиця елементів ділиться на 4 групи. Рівень складності розподіляється від 0,1 до 1,0 бала.

### 5.1.9. Оцінювання суддів

Оцінки кожного судді, виставлені кожному спортсмену, та остаточна оцінка повинні бути оголошені публіці. Після відбіркових змагань кожна федерація повинна одержати повний комплект результатів, що показують оцінки, виставлені кожним суддею. В кінці змагань кожної Федерації видається комплект результатів. У фіналі не враховуються попередні оцінки, отримані у відбіркових змаганнях.

Визначення місця, зайнятого учасниками змагань, провадиться по оцінкам, отриманим у фіналі.

У випадку рівності оцінок, переможець буде визначатися з урахуванням таких критеріїв:

- За вищою загальною оцінці із Виконання.
- За вищою загальною оцінці із Артистичності.
- За вищою загальною оцінці зі Складності.
- Розглядаються всі оцінки суддей із Виконання (без відкидання вищої та нижчої).
- Ураховуються три вищі оцінки суддів із Виконання.
- Ураховуються дві вищі оцінки суддів із Виконання та ін.
- Також процедура здійснюється з оцінками суддів із Артистичності.

## 1. АРТИСТИЧНІСТЬ

• Для дотримання вимог з артистичності, програма та її хореографія повинні демонструвати творчість, а хореографія повинна бути наповнена спеціальним аеробічним змістом. Також повинне демонструватися розмаїтість рухів в тісному взаємозв'язку між музикою, рухами та виразністю спортсмену.

• Теми, що демонструють насильство, расизм, релігійні і сексуальні мотиви, не відповідають Олімпійським ідеалам і етичним нормам FIG.

• Для змішаних пар, трійок та груп, в програмі повинно бути виконано три підтримки (в будь-якому місці програми).

### Функції судді:

Судді із Артистичності оцінюють “Хореографію” програми із 10 балів за наступними критеріями:

1. Хореографія композиції (максимум 4 бали)
2. Аеробічний зміст (максимум 3 бали)
3. Презентація і музикальність (максимум 3 бали)

Артистичність визначається за шкалою, максимум із 10,0 балів, используя оцінку з діленнями в 0,1.

**Шкала оцінок:**

Відмінно	1.0
Дуже Добре	0.8 – 0.9
Добре	0.6 – 0.7
Задовільно	0.4 – 0.5
Погано	0.0 – 0.3

**2. ВИКОНАННЯ**

Всі рухи повинні бути виконані з відмінною технікою виконання.

**Функції судді:**

Суддівство Виконання базується на наступних критеріях:

1. Технічна майстерність.
2. Синхронність.

**3. СКЛАДНІСТЬ**

***Для Індивідуальних виступів, Змішаних пар, Трійок і Груп:***

В програмі повинен демонструватися баланс між елементами, які виконуються в польоті (“в повітрі”), в положеннях стоячи і в “партері” (“на підлозі”).

- Кожний спортсмен (Пари, Тріо і Групи) може виконати максимум 12 елементів і 10 (для Інд. виступів). Використовуючи ці 12\10 елементів, 2 можна об’єднувати (із однієї або декількох структурних груп, але із різних підгруп (тобто мати різну базову назву).

- Елементи, виконані без дотримання мінімальних вимог, також входять до 12\10 елементів, оцінюються в 0 балів та не зараховуються.

- Для одержання оцінки за групу (А, В, С, Д), всі спортсмени повинні виконати однаковий елемент таблиці складності без комбінацій.

- Оцінка складності складає суму 12 (для Пар, Трійок та Груп) і 10 (для індивідуалів) – виконаних елементів плюс оцінку за комбінації.

- Всі елементи в програмі повинні бути з різних підгруп (мати різну базову назву).

- Дозволено максимум 6 елементів “на підлозі” (для Пар, Трійок і Груп) і 5 (для індивідуалів), включаючи приземлення на підлогу в шпагат і упор лежачи.

- Дозволено максимум 2 елемента із групи С із приземленням в “упор лежачи” і максимум 2 елемента із приземленням в “шпагат”.

***Для Змішаних пар та Трійок:***

- Для одержання оцінки за складність, всі спортсмени повинні виконувати однакові елементи одночасно або послідовно в одному або різних напрямках (крім виконаних у підтримці).

***Для Груп:***

- Як мінімум один елемент із кожної групи таблиці елементів повинен бути включений до програми.
- Для одержання оцінки за складність за ці чотири елемента, вони повинні бути виконані всіма спортсменами одночасно або послідовно в одному або різних напрямках (крім виконаних у підтримці).
- Для одержання оцінки за складність за інші елементи, спортсмени можуть виконувати не більш двох різних елементів одночасно або послідовно.

Будь-яка комбінація спортсменів можлива при виконанні цих двох різних елементів (тобто 1-5, 2-4, 3-3).

#### **Функції судді:**

Судді зі складності записують всі елементи у програмі, використовуючи офіційну в FIG скорочену запис. Вони:

- підраховують кількість елементів. Вони дають знижку за кожний елемент, виконаний понад 12 (для Пар, Трійок та Груп) і понад 10 (для індивідуальних виступів);
- оцінюють елементи у межах від 0,0 до 1,0 за перші 12 виконаних елементів (для Пар, Трійок та Груп) і перші 10 (для індивідуальних виступів), плюс понад 0,1 за кожну комбінацію елементів; нові побачені елементи, (не включені в Таблицю складності елементів або список елементів);
- роблять знижки за відсутні групи із таблиці елементів, розглядаючи перші 12 виконаних елементів (для Пар, Трійок та Груп) і перші 10 (для індивідуальних виступів);
- роблять знижки за виконання більше 6 елементів на підлозі (для Пар, Трійок та Груп) і 5 (для індивідуальних виступів), розглядаючи перші 12 та 10 виконаних елементів відповідно;
- роблять знижки за виконання більше 2 елементів із приземленням в “упор лежачи” і шпагат, розглядаючи перші 12 виконаних елементів;
- роблять знижки за повторення елементів, розглядаючи перші 12 виконаних елементів (для Пар, Трійок та Груп) і перші 10 (для індивідуальних виступів).
- становлять письмовий звіт в кінці змагань на ім'я Головного судді бригади про всі нові елементи під час змагань.

Два судді, приймаючи до уваги всі перераховані вище функції, порівнюють свої оцінки та знижки, що забезпечить узгодження оцінок. У випадку істотних розходжень, буде визначатися середня оцінка.

## **4. СУДДІВСТВО ЛІНІЇ**

#### **Функції судді:**

Порушення лінії фіксуються Суддями на Лінії, що розташовуються за діагоналлю в 2 із 4 кутів площадки. Кожен суддя відповідає за дві лінії. Обмежувальна лінія є частиною змагальної площадки, тому торкання спортсменами обмежувальної лінії дозволено. Однак, за торкання, кожний частиною тіла, площадки за лінією, будуть зроблені знижки. Зниження оцінки за рухи в повітрі за межами обмежувальної лінії не провадиться.

- Судді на лінії використовують піднятий червоний флажок для показника заступу за лінію.

## **5. ГОЛОВНИЙ СУДДЯ**

- Має право на предзмагальну підготовку (звичайно два дні) разом із Вищим Журі по ролі і відповідальності на змаганнях.

- Користуватися офісом під час змагань.

### **Функції судді:**

- Головний суддя записує всю програму (як суддя зі Складності).
- Доповідає про всі нові елементи і їх оцінці (для розгляду техкомом після змагань).
  - Робить знижки від загальної оцінки, яка знаходиться в його компетенції, у відповідності з даними правилами.
  - Перевіряє оцінки із артистичності і виконанню у відповідності із логікою та у випадку відхилень від припустимої різниці; розглядає питання про зміні оцінки суддів (суддя може прийняти цю пропозицію або відхилити).
  - Перевіряє діапазон в оцінках Виконання та Артистичності і контролює рішення.
  - Записує всю програму (як суддя зі складності) і відповідальний за контроль суддівської роботи, як описано в Технічному Регламенті.
  - Відповідальний за наступні знижки: більше трьох підтримок в програмі, заборонені рухи, висота пірамід в Тріо і Групах, переривання / зупинка виступу, помилка часу програми, запізнення на площадку (після 20 с), неявка на старт, присутність в змагальній зоні, проблеми з одягом, дисциплінарні стягнення.

### **Головний суддя повинен вмішатися:**

Якщо: Оцінки бригади неправильні.

Якщо: Розбіжність між оцінками суддів перевищує припустиму межу.

Якщо: Судді зі складності не можуть прийти до згоди.

Якщо: Суддя на лінії не бачить заступу.

## РОЗДІЛ 6

### ЧЕРЛІДІНГ

У Древній Греції глядачі активно підтримували бігунів під час Олімпійських ігор. У 1860-і роки в студентському середовищі у Великобританії стало модним підбадьорювати спортсменів під час змагань, і незабаром це віяння поширилося і в Сполучених Штатах. Перший клуб груп підтримки був організований в Нью Джерси в Принстонському Університеті в 1865 році, там же прозвучала і перша крічалка.



На фото збірна команда КЗ“ХГПА”  
Харківської обласної ради

Але роком зародження черлідінга прийнято все ж вважати 1898 рік. Цього року у футбольної команди Університету Міннесоти сезон явно не складався. І тоді один з самих ініціативних фанатів вирішив поскаржитися в the Ariel. У своєму Офіційному Листі Університету Міннесоти він писав: “Всі кричали: Тримайтесь, не падайте духом, і ми переможемо!” і “Говорю вам, дайте нам групу підтримки, і нас не можна буде зламати”.

Всі одноставно вирішили, що щось треба було робити, і перед грою з Медісон Вісконсін в Університеті Міннесоти відбулися збори, на яких були присутні студенти всіх факультетів. Один з присутніх там університетських професорів висунув блискучу наукову тезу на користь глядацької підтримки спортсменів на змаганнях.

Він стверджував, що стимул-реакція декількох сотень студентів фокусується на позитивній енергії, яка прямує на команду і допомагає їй отримати перемогу. Його завершальною реплікою була: “Йдемо до Медісона! Йдемо до Медісона! Застосуємо закон позитивних стимул-реакцій!”

Відбулася гра, але, всупереч всім чеканням, команду Гоферс розгромили з рахунком 28:0. Невже така підтримка не спрацювала? Потрібно було придумати щось ще, і тоді з’явився Джек Кемпбелл, студент першого курсу медичного факультету. Саме його можна назвати першим черлідером. Джек пояснив, що хтось повинен керувати скандуванням, і крічалки мають бути всілякими, не просто “З ним все ок!” або “З ними все ок!”. Тому на наступній грі під керівництвом Кемпбелла глядачі скандували крічалку, яка згодом увійшла до історії:

“Rah, Rah, Rah!

Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!”

Таким чином, в Сполучених Штатах зародився черлідінг. Спочатку черлідінг був популярніший серед чоловіків. Проте, коли у зв'язку з другою Світовою війною на фронт пішла воювати величезна кількість чоловіків, ситуація різко змінилася, тепер більше 90% черлідеров складали жінки. У 1920 році черлідінг поповнився двома нововведеннями: барабани і дзуськи. Із зростанням популярності футболу зростала і популярність черлідінга.

Активна участь в черлідінгу жінок почалася в 20-х роках минулого століття. В Університеті Міннесоти черлідери ввели в свої програми елементи гімнастики і стрибки, а ідея відводити спеціальний сектор для черлідеров належить Ліндлі Ботвеллу з Університету Штату Орегон. У 30-і роки в університетах і коледжах стали активно використовувати помпони, атрибут, який є візитною карткою черлідінга. У 40-х, коли більшість чоловіків пішла воювати, жінки не лише стали більше працювати в тилу, але і почали активно створювати команди з черлідінгу. Саме тоді черлідінг став переважно жіночим виглядом спорту. Коли ж чоловіки повернулися з фронту, в черлідінг були додані такі елементи, як повороти і закручування. Гімнастичні елементи, як правило, виконувалися чоловіками, в той час, як дівчата танцювали, це і поклало початок утворенню танцювальних команд (данс-команди).

У 1948 році Лоренс Харки Харкімер (засновник індустрії груп підтримки) організував перший табір для черлідеров, це відбулося в Університеті Хантсвілл Сем Хьюстон, де взяли участь 52 дівчини. Тоді ж була заснована перша черлідінгова організація – Національна Організація Черлідінга. У 1950-х роках черлідери стали проводити в коледжах спеціальні семінари, на яких викладали таким, що всім бажає основи цього вигляду спорту. Сучасний вініловий помпон винайшов Фред Гастофф в 1965 році, і представив Міжнародній Організації Черлідінга. “Bruin High Step” стиль програми з помпонами був вдосконалений черлідерами з UCLA і Міжнародної Організації Черлідінга. У 1967 році було вирішено скласти щорічний рейтинг “Десять Кращих Колезьких Команд з Черлідінгу”, щоб визначити претендентів на участь в конкурсі “Черлідер Всієї Америки”, що проводиться за ініціативою Міжнародної Організації Черлідінга. Перша в історії професійна команда черлідеров була заснована Baltimore Colts. З тих пір команди старшокласників завжди виступали на змаганнях для підтримки своїх спортсменів. Черлідери Dallas Cowboy створили свій власний “Бродвейський стиль” танцю з помпонами для розваги глядачів.

На початку 70-х черлідінг стає все більш і більш популярним. Окрім того, що черлідери виступають на іграх з футболу і баскетболу, групи підтримки тепер з'являються і на шкільних спортивних змаганнях, інколи вибирають декілька різних команд для участі в змаганнях з боротьби, легкої атлетики і плаванню. Перша телетрансляція Чемпіонату з Черлідінгу серед Команд Коледжів відбулася навесні 1978 років на каналі CBS-TV.

У 1976 році команда черлідерів Dallas Cowboy зробила перший крок до розвитку чер-данс. У 1970 стали активно проводиться змагання з черлідінгу серед команд коледжів і середніх шкіл. У 1980 році були встановлені офіційні стандарти і правила безпеки, які забороняли деякі перекиди і піраміди. Змагання з черлідінгу серед юніорів і дорослих команд

проводилися вже по всіх Сполучених Штатах. Цей вид спорту став розвиватися в національних масштабах, стали з'являтися спеціальні курси і тренери з черлідінгу.

Сьогодні черлідінг – це сегмент спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається. Частково у відповідь на “інтернаціоналізацію” баскетболу і американського футболу, черлідінг став самостійним міжнародним видом спорту: у таких країнах, як Японія, Європа, Австралія, Канада і Мексика. Він активно розвивається і процвітає. З одного боку, це барвисте шоу, доповнює спортивне дійство, з іншої – абсолютно самостійний вид спорту: команди змагаються між собою, проходять національні і світові чемпіонати з черлідінгу. У нашу країну, як і в інші країни, черлідінг прийшов з Америки. Цікаво, що в Японії черлідінг настільки популярний, що його вивчають в рамках шкільної програми. А в Чикаго під час конкурсного відбору з 1500 дівчат в групу черлідінгу взяли лише 28 чоловік – настільки високі вимоги. Перший Чемпіонат України з черлідінгу провели в Харкові в 2005 році. На змагання з'їхалися команди з 13 регіонів України.

## **6.1. Правила змагань з черлідінгу**

### **6.1.1. Види змагань**

Змагання з черлідінгу, що проводяться на території України в залежності від завдань поділяються:

а) за рівнем на: офіційні змагання (чемпіонати, першості, кубки); матчеві зустрічі; класифікаційні, що проводяться відповідно до діючих класифікаційної програми та правил змагань; некласифікаційні, що проводяться за спеціальною програмою;

б) за територіальною ознакою на: міжнародні; національні; регіональні; місцеві;

в) за складом учасників: з територіальним представництвом; з відомчим представництвом; для різних вікових груп; відкритих.

### **6.1.2. Програма змагань**

Змагання з черлідінгу проводяться у двох номінаціях: чер і данс.

Змагання з черлідінгу проводяться як командні у два етапи: попередні змагання; фінальні змагання. Команди, що посіли перші 8 місць в попередніх змаганнях, продовжують змагатися й у фіналі. До того ж у фіналі можуть брати участь тільки 2 команди від однієї території, відомства або клубу. У разі рівної суми балів у попередніх змаганнях, до фіналу командної першості входить команда, що має вищу оцінку за техніку виконання. Зміст вправ, вимоги до змагальної вправи, технічні та композиційні помилки і знижки за них визначаються дійсними правилами, положенням про змагання або спеціальними розпорядженнями організацій, що проводять змагання і повідомляються учасникам не пізніше ніж за 3 місяці до старту. Національні змагання проводяться у два дні: 1 день – попередні змагання; 2 день – фінальні змагання.

Тривалість змагальної вправи у номінаціях чер і данс – 2,15-2,30 хв. Відраховувати час починають за першим звуком музичного супроводу, руху чи крічалки. Відлік часу зупиняється за цими ж критеріями. Вихід команди на майданчик відбувається без музичного супроводу. Максимальна тривалість виходу – 30 с.

### **Музичний супровід**

Якість звукового обладнання повинна відповідати професійним стандартам. Вибір музики для змагальної вправи абсолютно вільний в залежності від стилю програми (дозволяється пісенне супроводження). В одній програмі повинна використовуватися музика різних стилів, що гармонійно переходить один в один. Дозволено використовувати оригінал музики (авторський варіант) і звукові ефекти. Музика може бути зупинена на декілька секунд для виконання кричалок: чірів і чантів.

Команда, яка має порушення регламенту щодо запису музики не допускається до змагань. Якщо від одного клубу виступають дві і більше команд, то вони можуть мати назву.

### **Визначення переможців**

Переможцем змагань вважається команда, яка набрала найбільшу суму балів за результатами попередніх і фінальних змагань. При однаковій сумі балів команда-переможець визначається за найвищою оцінкою з техніки виконання у фінальних змаганнях (сума оцінок за техніку виконання є вирішальною).

### **Процедура проведення жеребкування**

На національних змаганнях, під час організаційної наради тренерів і представників, що проводиться у день приїзду, має відбуватися жеребкування команд щодо черговості участі у попередніх змаганнях. Порядок виступів команд у фінальних змаганнях визначається жеребкуванням.

### **Вік та кваліфікація учасників змагань**

До участі в офіційних національних змаганнях допускаються черлідери таких вікових категорій: діти (9-11 років); юніори (12-15 років); дорослі (16 років і старші). (1/5 членів команди можуть бути на 1 рік молодші мінімально допустимого віку), яких включено до заявки і їх спортивна кваліфікація відповідає вимогам Положення та Правилам змагань, мають дозвіл медичного закладу та необхідну екіпіровку, що обумовлено у Правилах змагань.

### **Склад команди**

Мінімальна кількість черлідерів в команді складає – 6 осіб, максимальна кількість – 16 осіб. Зміна кількісного складу команди, коли один або декілька учасників залишають чи з'являються на майданчику під час виступу, заборонена.

### **Спортивна форма і зовнішній вигляд черлідерів**

Команда повинна бути одягнена в спеціальну форму і мати привабливий вигляд. Костюми повинні бути виготовлені з м'якої еластичної тканини, яка не заважає активним рухам, не сковує під руками при виконанні підтримок, стантів і т.п. елементів програми. Не дозволяється використовувати



елементи одягу, які знімаються. Забороняється знімати одяг під час виступу. Верхня частина одягу може складатися із легкої куртки, жилета, топа і т.п. Нижня частина одягу може складатися із юбок, шортів або брюк. Одяг черлідера повинен достатньо прикривати інтимні місця.

Усі члени команди повинні використовувати спортивне взуття на міцній підошві (переважно міцно шнуровані кросівки). У номінації Данс дозволяється взуття для джазових танців або взуття виготовлене із текстилю. Заборонено використовувати взуття на високих каблуках або платформах. Для забезпечення правил техніки безпеки в одязі черлідерів заборонено:

- в номінації Чер заборонено вдягати панчохи під час виступів і тренувань;
- носити будь які ювелірні прикраси (сережки, кільця, ланцюжки і т.п.) і медичні предмети (окуляри, слухові апарати і т.п.).

Будь-які аксесуари костюму, наприклад для закріплення зачіски, повинні бути міцно закріплені й по можливості м'якими і площинними. Зачіски повинні бути охайними. Довге волосся повинно бути зібраним. Волосся повинно бути прибраним з обличчя (для старшої вікової групи без обмежень). Костюми мають бути ідентичними (за стилем і матеріалом) та однакові за кольором для всіх черлідерів команди. Аксесуари й прикраси для голови, взуття є часткою костюму для змагань.

## **6.2. Суддівська колегія**

В Україні є 6 категорій суддів з черлідінгу: юний суддя, суддя III, II і I категорії, суддя національної категорії, суддя міжнародної категорії.

### **Права та обов'язки членів суддівської колегії**

До складу суддівської колегії входять: головний суддя змагань – він же виконує функції арбітра, заступники головного судді, головний секретар, секретарі, суддівська бригада (5 осіб), суддя при учасниках, 2 судді на лінії, суддя з музики, суддя-інформатор, суддя на табло, 2 судді-хронометристи, кур'єр, 2 лічильники порушень.

Особи, які мають будь яке відношення до команд – учасниць змагань (тренер, хореограф, представник, родич члена команди-учасниці і т.п.) – не мають права брати участь у суддівстві змагань.

### **Головний суддя змагань:**

- очолює суддівську колегію і керує змаганнями. Він несе відповідальність за підготовку і проведення змагань відповідно до Правил і Положення про змагання;
- визначає порядок роботи основного й допоміжного обслуговуючого персоналу.

### **Обов'язки головного судді:**

- проводить інструктаж суддів перед початком змагань;
- керує змаганнями і спостерігає за вірним їх проведенням;
- проводить жеребкування команд;
- забезпечує інформацією суддів, учасників, глядачів;
- по закінченню змагань здає звіт в організацію, що проводила змагання;
- проводить заключну нараду суддів і виставляє їм оцінку

до суддівського посвідчення.

#### **Права головного судді:**

- дозволяє команді відновити спробу, якщо виконанню вправи заважали не залежні від неї причини;
- відмінює, припиняє або оголошує тимчасову перерву, якщо щось заважає нормальному проведенню змагань;
- змінює графік змагань, якщо в цьому виникла крайня необхідність;
- у виключних випадках переміщує суддів під час змагань;
- звільняє від суддівства суддів, які скоїли грубі помилки або не впорюються з виконанням своїх обов'язків;
- знімає зі змагань команди, вік, підготовленість членів яких не відповідають вимогам Правил або Положенню про дані змагання, техніці безпеки на змаганнях з черлідінгу;
- знімає із змагань учасників, тренерів або суддів, які скоїли недопустимі вчинки.

Головний суддя входить до складу Апеляційного журі.

#### **Заступники головного судді**

Заступники головного судді працюють за його вказівками. Під час його відсутності один з заступників виконує обов'язки головного судді, користуючись його правами. Заступник з організаційної роботи займається організацією роботи суддівського апарату. Заступник з інформації готує сценарій відкриття і закриття змагань, тексти об'яв і коментарі. У ході змагань, за необхідністю, виконує функції судді-інформатора. Контролює роботу прес-центру.

Заступник головного судді – директор змагань повинен:

- забезпечувати зустріч і розміщення учасниць змагань, тренерів, суддів;
- оформлювати документи на відрядження, проїзні документи, забезпечувати відправлення учасників змагань, тренерів, суддів відповідно до попередніх заявок;
- оформити документи на оплату місцевих та суддів з інших міст;
- оформити трудові угоди з особами, які обслуговували змагання;
- організувати господарське забезпечення роботи головної суддівської колегії;
- організувати роботу автотранспорту, що обслуговує змагання. Контролювати графік його руху;
- по закінченні змагань надати до організації, що проводила змагання, звіт про виконання кошторису.

Заступник головного судді з медичної частини – лікар змагань повинен:

- перевіряти всю медичну документацію і правильність її заповнення;
- проводити лікарські спостереження за учасниками в процесі змагань;
- спостерігати за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань;
- забезпечувати надання медичної допомоги учасникам при травмах, захворюваннях;
- по закінченню змагань надати в організацію, що проводила змагання звіт про медико-санітарне забезпечення змагань з необхідними висновками і пропозиціями.

## **Судді**

Вправи команд оцінюються 2 бригадами суддів, які оцінюють виступи команд відповідно у номінаціях Данс і Чер, у складі 5 осіб. Арбітром бригад суддів є Головний суддя змагань. Всі заявлені судді приймають участь у жеребкуванні по розподілу до суддівських бригад.

## **Арбітр**

Всі судді мають відправляти свої оцінки арбітру.

На офіційних змаганнях з черлідінгу функції арбітра виконує Головний суддя, а в разі його відсутності один з заступників. Арбітр перевіряє розходження між середніми оцінками суддів. Всі оцінки, що виставляють судді, можуть підлягати регулюванню з метою зменшення розбіжностей в оцінках. Арбітр збирає суддів разом, якщо ці розбіжності не підлягають регулюванню, а у випадку, коли судді не можуть досягти згоди, звертається до Апеляційного журі. Арбітр слідкує за використанням суддями знижок за порушення командами – учасниками Правил змагань.

## **Судді при учасниках**

Судді при учасниках зобов'язані:

- забезпечувати явку команд до місця змагань;
- керувати рухом команд;
- спостерігати за порядком і дисципліною, дотримуватися черговості стартового протоколу;
- не допускати до місць змагань черлідерів одягнутих у форму, яка не відповідає Правилам змагань;
- організовувати вихід учасників на паради відкриття і закриття змагань та на церемонію нагородження.

## **Судді на лінії**

Судді на лінії мають записувати кожний вихід за межі майданчика у спеціальний протокол та в кінці вправи посилати протокол Арбітру суддівської бригади.

## **Суддя з музики**

Суддя з музики перевіряє якість запису і оформлення фонограм, забезпечує звукооператора стартовими протоколами, контролює порядок звучання фонограм згідно до стартового протоколу. На разі не виконання норм щодо запису музичного супроводження, надає інформацію Арбітру.

## **Суддя на табло**

Суддя на табло забезпечує зв'язок секретаріату змагань з оператором табло, передає на табло оцінки, що виставили судді.

## **Суддя-інформатор**

Суддя-інформатор зобов'язаний:

- оголошувати порядок змагань;
- повідомляти результати змагань, витяги з Правил змагань і Положення;
- оголошувати оцінки, що отримали команди і надавати різну інформацію за вказівками Головного судді або його заступників.

## **Судді-хронометристи**

До складу бригади входять 2 судді. Для визначення тривалості вправи підраховується середнє арифметичне з показників двох секундомірів. Секундомір включається і виключається відповідно до пункту “тривалість змагальних вправ”.

## **Оцінювання**

Кожен суддя виставляє оцінку від 0 до 100 балів. Максимальна сума балів команди у змаганнях може бути 600 балів (300 балів в попередніх змаганнях і 300 балів у фіналі). Оцінка в попередніх змаганнях сумується з оцінкою, яку команда отримала в фіналі для отримання кінцевого результату і підведення підсумку за зайнятими місцями. Судді, які оцінюють композицію і виконання мають виставляти оцінки незалежно один від одного. Кінцева оцінка виводиться за сумою оцінок кожного судді. Оцінки в кожній бригаді виводяться як сума балів з відкиданням вищої і нижчої оцінок.

### **6.3. Характеристика змагальної вправи номінації Чер**

Програми Чер включають досить значну кількість акробатичних елементів, які вимагають додаткового страхування при виконанні складних частин програми. У Чер використовуються крічалки для підсилення видовищності виступу.

#### **Спеціальні вимоги до змагальної вправи:**

##### **- Артистичність і презентабельність**

Для виконання вимог артистичності й презентабельності змагальна вправа і її хореографія, а також зовнішній вигляд членів команди повинні демонструвати творчість і новаторство. Хореографія змагальної вправи повинна бути наповнена змістом, який відповідає вимогам черлідінгу. Також повинна бути продемонстрована різноманітність рухів у тісному взаємозв'язку з музичним супроводом і виразністю черлідерів. Виступ команди повинен носити яскравий видовищний характер із застосуванням чір- і чант-крічалок та інших засобів агітації, й викликати природну позитивну реакцію та ентузіазм у глядачів.

Заборонено використання творчих прийомів і тем постановок, які демонструють насильство, расизм, релігію, секс і т.п., що не відповідає Олімпійським спортивним ідеалам і етичним нормам.

##### **- Техніка виконання**

Всі рухи змагальної вправи (стрибки, акробатика, станти, піраміди, рухи чер-дансу, перебудови, синхронні командні дії і ін.) повинні бути виконані з відмінною технікою.

##### **Зміст змагальної вправи**

Програма повинна демонструвати баланс між елементами чер-дансу, акробатикою, стрибками, стантами і пірамідами різної складності. Змагальна вправа повинна містити чір- і чант-крічалки.

**Обов'язкові елементи змагальної вправи в номінації Чер:** стрибки, піраміди, станти, чер-данси, чер-крічалки, чант-крічалки, акробатичні елементи.

##### **Чер-стрибки**

У змагальній вправі номінації Чер повинно бути виконано не менше двох стрибків на вибір. Стрибки повинні виконуватися всіма членами команди. Техніка та рівні складності стрибків, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 31.

## **Станти**

Станти це підтримки флаера (верхнього спортсмена) базою (нижній спортсмен), які виконуються мінімально двома, максимально п'ятьма учасниками команди. В одній змагальній вправі можуть використовуватися декілька стантив різної конфігурації. У побудові стантив діють правила побудови акробатичних пірамід. При виконанні стантив обов'язково повинно бути страхування. Рівень оцінки за виконання станту залежить від його технічної складності. Складність техніки виконання станту залежить від способу побудови станту, положення флаера на станті, способу спуску флаера зі станту (дій флаера у повітрі). Техніка та рівні складності способів побудови стантив, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 32.

Техніка та рівні складності положень флаера на стантах, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 33. Техніка та рівні складності способу спуску флаера зі станту, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 34.

## **Піраміди**

Піраміди будуються із стантив з'єднаних між собою. Піраміда повинна складатися мінімально з двох рівнів, максимально з трьох (крім “дітей” і “юніорів”), незалежно від висоти і положення першого рівня (положення “в повний зріст”, положення “стоячи на коліні” і т.п.). Піраміди не повинні бути вище 2,5 зросту людини. Рівень оцінки за виконання піраміди залежить від її технічної складності. Складність техніки виконання пірамід залежить від виду пірамід, положення флаєрів на піраміді, способу спуску флаєрів з піраміди (дій флаєрів у повітрі (Додаток 34)). Техніка та рівні складності видів пірамід, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 35. При виконанні пірамід обов'язково повинно бути страхування.

## **Спуск флаера з піраміди**

Кидки флаера повинні виконуватися з нижнього рівня не менше, ніж чотирма базами (нижній спортсмен). Кидок повинен мати вертикальний напрямок. Заборонені кидки флаєрів над, під, або через піраміду. Ловити флаера, при будь-якому спуску з піраміди з обертанням, зі стрибком або гімнастичними елементами, слід у “кредл”. Ловити флаера в “кредл” слід щонайменше трьома базами з додатковим страхувальником в зоні “голова-плечі”. Спуск перекочуванням вимагає додаткового страхування і додаткового постійного контакту зони “голова-плечі” флаера з руками бази. Спуск колесом заборонений.

## **Акробатика**

Елементи акробатики можуть виконуватися не всім складом команди, а декількома, найбільш підготовленими черлідерами. Рівень оцінки за виконання акробатичних елементів залежить від їх технічної складності і кількості спортсменів, які виконують ці елементи. Техніка та рівні складності акробатичних елементів, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 36.

## **Крічалки:**

- **чант-крічалка** – слово чи фраза, яка постійно повторюється для привертання уваги глядачів;

- **чір-крічалка** – у змісті кричалки міститься певна інформація для глядачів і вболівальників (наприклад, про команду черлідерів, про граючу на полі команду, про події що відбуваються і т.п.).

#### **6.4. Характеристика змагальної вправи номінації Данс**

Чер-данс це танцювальний блок програми, який побудований на основі базових елементів черлідінгу (Додаток 37). До змагальної вправи може входити декілька чер-дансів. Загальна тривалість чер-дансів повинна бути не більше 6 музичних вісімок. Програми Данс не включають елементи акробатики, станти, піраміди і крічалки. У програмі Данс є обов'язковим використання помпонів. Мінімум 1/3 композиції повинна виконуватися членами команди з помпонами. Хореографія змагальної вправи Данс повинна базуватися на черлідінгових рухах. У змагальній вправі номінації Данс повинні бути представлені рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (джаз, фанк, поп, реп, ліричний танець і т.п.). Змагальна вправа номінації Данс передбачає високу динаміку виконання композиції і складність переходів від одного елемента до іншого, синхронність у діях всіх членів команди.

##### **Спеціальні вимоги до змагальної вправи:**

##### **- Артистичність і презентабельність**

Для виконання вимог артистичності й презентабельності змагальна вправа і її хореографія, а також зовнішній вигляд членів команди повинні демонструвати творчість і новаторство. Хореографія змагальної вправи повинна бути наповнена змістом, який відповідає вимогам черлідінгу. Також повинна бути продемонстрована різноманітність рухів у тісному взаємозв'язку з музичним супроводом і виразністю черлідерів. Виступ команди повинен носити яскравий, артистичний і видовищний характер, й викликати природну позитивну реакцію та ентузіазм у глядачів. Члени команди повинні показати високу ступінь володіння технічними елементами з помпонами. Заборонено використання творчих прийомів і тем постановок, які демонструють насильство, расизм, релігію, секс і т.п., що не відповідає Олімпійським спортивним ідеалам і етичним нормам.

##### **- Техніка виконання**

Всі рухи змагальної вправи (піруети, шпагати, махи, чир-стрибки, ліп-стрибки, перебудови, синхронні командні дії і ін.) повинні бути виконані з відмінною технікою.

##### **- Хореографія змагальної вправи у номінації Данс**

Композиція у номінації Данс повинна демонструвати творче та оригінальне використання рухів черлідінгу у поєднанні з перебудовами спортсменів у команді і використанням простору змагального майданчика. Рухи композиції повинні інтерпретувати музичний супровід з врахуванням стильових особливостей. Композиція повинна носити динамічний характер.

##### **Зміст змагальної вправи**

Програма повинна демонструвати баланс між обов'язковими елементами Дансу, базовими рухами чер-дансу, і танцювальними рухами

різних стилів. Обов'язкові елементи змагальної вправи в номінації Данс: піруети, шпагати, махи, чир-стрибки, ліп-стрибки. Всі обов'язкові елементи повинні виконуватися всіма членами команди одночасно, або в певній послідовності.

#### **- Піруети**

Пірует це обертання на одній нозі навколо вертикальної вісі що найменше на 360°. Техніка та рівні складності піруетів, які застосовуються у програмі Данс черлідінгу наведені у Додатку 38.

#### **- Шпагати**

Виконання будь якого шпагату повинно бути зафіксоване не менше ніж на 2 с. Техніка та рівні складності шпагатів, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 39.

#### **- Махи**

Махи повинні виконуватися на максимально можливу амплітуду. Мінімальна амплітуда маху – висота плеча (приблизно 145°). Техніка та рівні складності махів, які застосовуються у програмі Данс черлідінгу наведені у Додатку 40.

#### **- Чер-стрибки**

У змагальній вправі номінації Данс повинно бути виконано не менше двох стрибків на вибір. Стрибки повинні виконуватися всіма членами команди. Техніка та рівні складності стрибків, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 41.

#### **- Ліп-стрибки**

Ліп-стрибки – це танцювальні та гімнастичні стрибки з відштовхуванням однією ногою. У змагальній вправі номінації Данс повинно бути виконано не менше двох ліп-стрибків на вибір. Стрибки повинні виконуватися всіма членами команди. Техніка та рівні складності ліп-стрибків, які застосовуються у черлідінгу наведені у Додатку 41.

## **6.5. Критерії суддівства номінації Чер і Данс**

### **6.5.1. Критерії оцінки артистичності й презентабельності команди**

#### **1 група критеріїв:**

- вхід та вихід команди з майданчика повинен відбуватися організовано, швидко, оригінально й емоційно, але без надмірного позування;

- раціональне використання майданчика:

а) команда повинна ефективно використовувати майданчик протягом всього виступу;

б) у програмі повинні використовуватися переміщення команди у всіх напрямках, а також всі зони майданчика;

в) учасники команди повинні збалансовано використовувати трьох вимірний простір спортивного майданчика у своїх рухах (“партер”, рухи із положення основна стійка, рухи у повітрі);

- дотримування кордонів майданчика.

Порушення лінії майданчика фіксується суддями на лінії, які розташовані по діагоналі в 2 з 4 кутів майданчика. Кожний суддя відповідає за дві лінії. Обмежувальна лінія є частиною змагального майданчика, тому торкання спортсменами обмежувальної лінії дозволено. Торкання любою частиною тіла майданчика за лінією карається знижкою.

Зниження оцінки за рухи у повітрі за межами обмежувальної лінії не відбувається. Суддя на лінії використовує піднятий червоний прапорець для фіксації заступу за лінію;

- зовнішній вигляд спортсменів.

Всі учасники повинні мати атлетичний вигляд їх однакові костюми повинні бути охайними і встановленого зразка. Зовнішній вигляд учасників команди може підкреслювати ідею постановки композиції.

## **2 група критеріїв:**

- використання помпонів та інших засобів агітації.

Використання помпонів і інших засобів агітації повинно бути оригінальним, доцільним і збалансованим з іншими блоками композиції, сприяти підвищенню виразності виступу команди.

Базові рухи з помпонами повинні відрізнятися різноманітністю і оригінальністю. Чір- і чант-крічалки повинні бути логічним продовженням композиції. Застосування засобів агітації (помпонів, плакатів, крічалок і т.п.) повинні викликати додаткове емоційне піднесення вболівальників і глядачів.

- виразність і видовищність.

Виступ команди повинен мати значний арсенал засобів виразності і має бути яскравим, артистичним і мати видовищний характер, й викликати емоційну реакцію та ентузіазм у вболівальників і глядачів. Легкість виконання складних чер-елементів (стантів, пірамід, акробатики і т.п.) підвищить оцінку за видовищність програми.

- артистизм.

Артистичність виступу команди визначається наступним: а) програма повинна демонструвати різноманітність рухів, і все повинно бути об'єднано логічно і безперервно; б) команда своїм виступом повинна "захоплювати" глядачів своєю енергією і ентузіазмом, разом з чір- і чант-крічалками, "притягувати" до себе увагу емоційністю черлідерів; в) всі рухи (станти, піраміди, елементи чер-дансу, стрибки і т.п.) повинні бути різноманітними; г) зв'язки і переходи від одного елементу до іншого, від складних комбінацій елементів до простих рухів повинні бути творчими, логічними, цікавими, виконуватися динамічно та всіх рівнях роботи; д) програми високого рівня повинні мати творчі, унікальні характеристики; е) вибрана музика повинна підкреслювати індивідуальність і стиль команди. Стилі повинні гармонійно поєднуватися з фрагментами музичного супроводу (ритмом, музичними фразами, акцентами, тактами і музикальним розміром). Різні музичні фрагменти повинні бути поєднані в єдину фонограму і створювати уяву єдиної композиції. Звукові ефекти повинні підсилювати враження від виступу команди; ж) команда повинна володіти навичками презентації. Виступ команди повинен створювати позитивне враження чистим і чітким виконанням рухів.



### 3 група критеріїв: кричалки і скандування

- Кричалки і скандування.

Чір- і чант-кричалки повинні бути логічним продовженням композиції. Повинні виконуватися голосно, доступно для глядача і нести у залу енергію й ентузіазм, “притягувати” до себе увагу позитивними емоціями черлідерів.

- Зміст кричалок повинен відповідати вимогам Правил і умовам проведення змагань.

#### Шкала оцінки за артистичність і презентабельність в номінації Чер

Оцінюваний параметр чер-програми	Максимальна і мінімальна кількість балів
Вихід на майданчик (ухід) Раціональне використання майданчика Дотримання кордонів майданчика Зовнішній вигляд	від 0 до 5 балів
Використання помпонів Виразність і видовищність Артистизм Реакція глядачів на виступ	від 0 до 10 балів
Кричалки і скандування	від 0 до 5 балів

#### Критерії оцінки техніки виконання

Суддівство техніки виконання базується на наступних критеріях: технічна майстерність; синхронність і рухи під музику.

#### Оцінка технічної майстерності

Технічна майстерність передбачає оцінку здатності команди демонструвати рухи з максимальною точністю згідно техніки черлідінгу. Оцінка технічної майстерності залежить від складності виконуваних обов’язкових і додаткових чер-елементів.

Спортсмени команди повинні показати вірні положення тіла і осанку, високу амплітуду рухів. Здатність всіх членів команди демонструвати високий рівень розвитку фізичних якостей (швидкісної сили, гнучкості, м’язової витривалості і т.п.) на протязі всього виступу. Оцінка техніки виконання залежить від динамічності, різноманітності і складності перебудов і переходів.

Судді оцінять складність і широкий арсенал використаних у програмі позицій рук, кисті, ніг під час виконання базових та інших рухів черлідінгу.

Точність рухів передбачає: кожний рух повинен мати точне вихідне і кінцеве положення; контроль кожної фази руху; збереження рівноваги в елементах, переходах, моментах відштовхування і приземлення, а також складних комбінацій черлідінгу.

Оцінка технічної майстерності команди при виконанні всіх рухів і елементів композиції здійснюється судьями за рівнем виконання найгіршого спортсмена у складі даної команди.

#### Синхронність і рухи під музику

Рухи черлідерів команди повинні співпадати з музикою, музичним ритмом і музичними фразами. Синхронність передбачає здатність черлідерів

рухатися в команді “як один” з ідентичною “широотою”, амплітудою, висотою рухів у повітрі і точністю.

### Шкала оцінки за техніку виконання обов’язкових елементів, інших критеріїв номінації Чер

Оцінюваний параметр чер-програми	Максимальна і мінімальна кількість балів
Чер-стрибки	від 0 до 5 балів
Акробатичні елементи	від 0 до 5 балів
Чер-данс	від 0 до 5 балів
Формації (побудови) команди	від 0 до 5 балів
Динаміка перебудов і переходів	від 0 до 10 балів
Станти	від 0 до 10 балів
Піраміди	від 0 до 10 балів
Позиції рук, ніг, амплітуда махів	від 0 до 10 балів
Синхронність	від 0 до 20 балів

### Шкала знижок за порушення

Порушення Правил	Кількість балів знижки
Піраміди і станти на 3 рівня («діти», «юніори»)	3 бали за кожен
Кидки флаера над і під пірамідою	3 бали за кожний
Спуск зі станта, піраміди колесом	5 балів за кожний
Піраміди висотою у 3 рости	Дискваліфікація
Порушення Кодексу черлідерів одним спортсменом, тренером або всією командою	Дискваліфікація

### 6.5.2. Критерії оцінки артистичності і презентабельності команди

**1 група критеріїв:** шкала сумарної оцінки за всіма критеріями групи від 0 до 5 балів.

- вихід та ухід команди з майданчика повинен відбуватися організовано, швидко, оригінально і емоційно, але без надмірного позування;
- раціональне використання майданчика: а) команда повинна ефективно використовувати майданчик на протязі всього виступу; б) у програмі повинні використовуватися переміщення команди у всіх напрямках, а також всі зони майданчика; в) учасники команди повинні збалансовано використовувати трьох вимірний простір спортивного майданчика у своїх рухах (“партер”, рухи із положення основна стійка, рухи у повітрі (стрибки));

- дотримування кордонів майданчика. Порушення лінії майданчика фіксується судьями на лінії, які розташовані по діагоналі в 2 з 4 кутів майданчика. Кожний суддя відповідає за дві лінії. Обмежувальна лінія є частиною змагального майданчика, тому торкання спортсменами обмежувальної лінії дозволено. Торкання любою частиною тіла майданчика за лінією наказується знижкою. Зниження оцінки за рухи у повітрі за межами обмежувальної лінії не відбувається. Суддя на лінії використовує піднятий червоний прапорець для фіксації заступу за лінію;

**2 група критеріїв:** шкала сумарної оцінки за всіма критеріями групи від 0 до 5 балів.

- зовнішній вигляд спортсменів. Всі учасники повинні мати атлетичний вигляд їх однакові костюми повинні бути охайними і встановленого зразка. Зовнішній вигляд учасників команди може підкреслювати ідею постановки композиції;

- використання помпонів. Використання помпонів повинно бути оригінальним і носити творчий характер. Базові рухи з помпонами повинні відрізнятися різноманітністю і оригінальністю. Частини виступу які виконувалися з помпонами повинні бути логічним продовженням композиції.

**3 група критеріїв:** шкала сумарної оцінки за всіма критеріями групи від 0 до 10 балів.

- виразність і видовищність. Виступ команди повинен мати значний арсенал засобів виразності і має бути яскравим, артистичним і мати видовищний характер, викликати емоційну реакцію та ентузіазм у вболівальників і глядачів. Легкість виконання складних данс елементів і рухів різних танцювальних стилів підвищить оцінку за видовищність програми;

- артистизм. Артистичність виступу команди визначається наступним: а) команда своїм виступом повинна “захоплювати” глядачів своєю енергією і ентузіазмом, “притягувати” до себе увагу емоційністю черлідерів; б) програми високого рівня повинні мати творчі, унікальні характеристики; в) команда повинна володіти навичками презентації. Виступ команди повинен створювати позитивне враження чистим і чітким виконанням рухів.

### **Шкала оцінки за артистичність і презентабельність в номінації Данс**

<b>Оцінюваний параметр данс-програми</b>	<b>Максимальна і мінімальна кількість балів</b>
Вихід на майданчик (ухід) Раціональне використання майданчика Дотримання кордонів майданчика	від 0 до 5 балів
Зовнішній вигляд Костюми Використання помпонів	від 0 до 5 балів
Виразність і видовищність Артистизм	від 0 до 5 балів

### **Критерії оцінки техніки виконання**

Суддівство техніки виконання базується на наступних критеріях: технічна майстерність; синхронність і рухи під музику.

### **Оцінка технічної майстерності**

Технічна майстерність передбачає оцінку здатності команди демонструвати рухи з максимальною точністю, згідно техніки черлідінгу номінації Данс.

Оцінка технічної майстерності залежить від складності виконуваних обов'язкових і додаткових данс-рухів. Спортсмени команди повинні показати вірні положення тіла і осанку, високу амплітуду рухів. Здатність всіх членів команди демонструвати високий рівень розвитку фізичних якостей

(швидкісної сили, гнучкості, м'язової витривалості і т.п.) протягом всього виступу.

Оцінка техніки виконання залежить від динамічності, різноманітності і складності перебудов і переходів. Судді оцінять складність і широкий арсенал використаних у програмі позицій рук, кисті, ніг під час виконання базових та інших рухів данс-програми. Точність рухів передбачає: кожний рух повинен мати точне вихідне і кінцеве положення; контроль кожної фази руху; збереження рівноваги в елементах, переходах, моментах відштовхування і приземлення, а також складних комбінацій данс-програми.

Оцінка технічної майстерності команди при виконанні всіх рухів і елементів композиції здійснюється суддями за рівнем виконання найгіршого спортсмена у складі даної команди.

### **Синхронність і рухи під музику**

Рухи черлідерів команди повинні співпадати з музикою, музичним ритмом і музичними фразами. Синхронність передбачає здатність черлідерів рухатися в команді "як один" з ідентичною "широтою", амплітудою, висотою рухів у повітрі і точністю.

### **Шкала оцінки за техніку виконання обов'язкових елементів, інших критеріїв номінації Данс**

<b>Оцінюваний параметр данс-програми</b>	<b>Максимальна і мінімальна кількість балів</b>
Піруети	від 0 до 5 балів
Чер-стрибки	від 0 до 5 балів
Шпагати і махи	від 0 до 5 балів
Ліп-стрибки	від 0 до 5 балів
Позиції рук, ніг і т.д.	від 0 до 5 балів
Синхронність	від 0 до 20 балів

### **Хореографія:**

а) програма повинна демонструвати різноманітність рухів і танцювальних стилів у поєднанні з роботою помпонами і все повинно бути об'єднано творчо, логічно і безперервно;

б) всі члени данс-команди повинні володіти високим рівнем особистої хореографічної підготовки.

в) всі рухи базові, танцювальні, всі переміщення і перебудови команди повинні бути логічними, оригінальними і різноманітними, викликати інтерес і захоплення хореографією композиції;

г) постановка данс-програми повинна інтерпретувати музичний супровід. Вибрана музика повинна підкреслювати індивідуальність і стиль команди. Стили повинні гармонійно поєднуватися з фрагментами музичного супроводу (ритмом, музичними фразами, акцентами, тактами і музикальним розміром). Різні музичні фрагменти повинні бути поєднані в єдину фонограму і створювати уяву єдиної композиції. Звукові ефекти повинні підсилювати враження від виступу команди;

д) зв'язки і переходи від одного руху до іншого, від складних комбінацій рухів до простих повинні бути творчими, логічними, інтересними, виконуватися потужно і динамічно та всіх рівнях роботи;

### Шкала оцінки за хореографію в номінації Данс

Оцінюваний параметр данс-програми	Максимальна і мінімальна кількість балів
Композиційна побудова	від 0 до 5 балів
Оригінальність програми	від 0 до 5 балів
Музична інтерпретація	від 0 до 10 балів
Динамічність програми	від 0 до 15 балів

### Шкала знижок за порушення

Порушення Правил	Кількість балів знижки
Аеробічні елементи	1 бал за кожний
Акробатика	1 бал за кожний
Підтримки	1 бал за кожну
Кричалки	1 бал за кожну
Порушення Кодексу черлідерів одним спортсменом, тренером або всією командою	Дискваліфікація

### Майданчик змагань

Майданчик для змагань 12x12 м (внутрішня зона), означена за периметром контрастною смужкою плюс обов'язкова зона безпеки з тим же покриттям шириною 50 см по периметру всієї робочої зони. Вихід черлідера за межі майданчика, торкання будь-якою частиною тіла підлоги за граничною смугою призводить до зниження оцінки.

## РОЗДІЛ 7 АЕРОДАНС, АЕРОСТЕП

### 7.1. Танцювальна аеробіка (AEROBIC DANCE)

Хореографічна група складається з 8 учасників (чоловіків, жінок або змішана), використовує під час виступу рухи аеробіки (у встановленій послідовності) з використанням 32 рахунків другого музичного стилю: сальса, хіп-хоп, танго, фанк, брейк-данс, стріт-данс.

Хореографія повинна показувати командну роботу.

Виступ повинен включати чотири елементи з будь-якої групи елементів класифікації FIG (COP 2013-2016 р.р.).



На фото команда спортивного клубу “Екстрім”  
м. Южноукраїнськ

Щоб зробити виступ цікавішим, хореографія може включати рухи з інших дисциплін (заборонені рухи дозволені, за винятком Propelling (обертання в безопорному положенні після підкидання “виштовхування” партнером з підтримки) і рекомендуються до включення не більше 3 разів), які повинні добре вписуватися в хореографію композиції.

<b>Вік</b>	18 років в рік проведення змагань і більше	
<b>Час</b>	1' 30" ± 5"	
<b>Розмір майданчика для змагання</b>	10m x 10m	
<b>Музика</b>	Любий стиль музики	
<b>Dress code</b>	<p style="text-align: center;"><b>Зовнішність учасників:</b></p> <p>1. Купальник, комбінезон, роздільний купальник (штани, довгі лосини, шорти і облягаючий топ) дозволені. Одяг може бути різним, але повинний поєднуватися. 2. Учасник повинен носити спортивне взуття або взуття для аеробіки. 3. Волосся має бути заколено. 4. Нижня білизна не повинна виглядати. 5. Великий за розміром одяг, додаткові елементи (труби, палиці, м'ячі і так далі) і аксесуари (ремені, підтяжки, стрічки і так далі) не вирішуються. 6. Одяг із символікою війни, жорстокості і релігії заборонена.</p>	
<b>Lift (підйом)</b>	1 підйом має бути обов'язково присутнім протягом вправи (Propelling заборонений)	
<b>Артистизм</b>	<p>1. Композиція виступу: <b>6 балів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамізм та біглисть: <b>2 бала</b></li> <li>- Складність та творчість: <b>2 бала</b></li> <li>- Використання простору: <b>2 бала</b></li> </ul> <p>2. Музичність: <b>2 бала</b></p> <p>3. Презентація: <b>2 бала</b></p>	<b>10 балів</b>

<b>Виконання (техніка)</b>	1. Технічні навички: <b>8 балів</b> 2. Синхроність: <b>2 бала</b>	<b>10 балів</b>
<b>Складність елементів</b>	1. Необхідно включити 4 елемента (від 0.2 до 0.6 балів) із списку елементів FIG (COP 2013-2016 р.р.) без комбінації 2. Всі члени команди повинні одночасно виконувати один і той же елемент.	<b>Мах 2,4 бала</b>
<b>Знижки складності</b>	1.Більш 4 елементів: -1.0 кожний раз 2.Використання елементів, ціною більше 0.6 балів: -1.0 кожний раз 3.Остальні знижки – згідно FIG COP 2013–2016 р.р.	
<b>Судді</b>	Арбітр бригади суддів (1), складність (2), артистизм (4), виконання (4), лінія (2), час (1)	

### 7.1.1. Артистизм AEROBIC DANCE

Групова хореографія повинна використовувати під час виступу послідовні рухи аеробіки (AMP) з використанням мінімум 32 рахунків другого музичного стилю: сальса, хіп-хоп, танго, фанк, брейк-данс, стріт-данс. Хореографія повинна показувати командну роботу. Виступ повинен включати 1 підйом і 4 елементи без комбінації. Всі члени команди повинні одночасно виконувати один і той же елемент. Щоб зробити виступ цікавішим, хореографія може включати рухи з інших дисциплін (заборонені рухи в COP дозволені, за винятком Propelling (обертання в безопорному положенні після підкидання “виштовхування” партнером з підтримки) і рекомендуються не більше 3 разів), які повинні добре вписуватися в хореографію.

#### Критерії оцінювання

##### - Композиція виступу

##### • Динамічність і злитність

Всі рухи (елементи, переходи, зв'язки, взаємодії, інші стилі, і так далі) мають бути ідеально зв'язані один з одним і поєднуватися із стилем і ритмом музики, показуючи енергійність і ентузіазм. Маленькі паузи допускаються, якщо того вимагає стиль музики і хореографія. Рухи повинні виконуватися плавно.

##### • Складність і креативність

Складність і креативність виступу має бути показана шляхом використання:

- Оригінальності в постановці хореографії і вибраної теми.
- Оригінальності в другому вибраному стилі і бути добре інтегрована.
- Оригінальності у використанні рухів інших дисциплін.
- Оригінальності в переходах/зв'язках.
- Оригінальності у взаємодії членів команди (фізична взаємодія, підйоми, побудови (конструкції) і зміна побудов і так далі).
- Оригінальності в послідовному використанні елементів аеробіки (AMP), виконаних в танцювальному стилі.

#### Спеціальні вимоги до комплексному/творчому підйому (підтримці):

1. Показувати різні рівні підйому партнера відносно осі плечей (над і під плечима).

2. Показувати силу і гнучкість і здатність учасників утримувати баланс.
3. Міняти форму під час руху: позиція піднятої людини показує різні форми.

• **Використання простору**

1. Майданчик для змагання має бути ефективно використана з балансом і частотою переміщень.
2. Переміщення мають бути показані на різних дистанціях і в різних напрямках.
3. Всі три рівні простору мають бути використані без переважання одного з рівнів.

- **Музичність:**

1. Може бути використаний будь-який тип музики.
2. Здатність відтворити рухи відповідно до ритму і стилю музики.
3. Структура музики і мелодія повинні підкреслювати ідею хореографії.

- **Презентація:**

Учасники повинні показувати ентузіазм впродовж всього виступу з веселим і приємним виразом обличчя, вражаючи аудиторію своєю оригінальністю, креативністю, показуючи упевненість і високу якість рухів.

### Шкала оцінювання артистичності

Критерії		Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
Композиція	Динамічність	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Складність і креативність	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Використання простору	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
<b>Музичність</b>		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
<b>Презентація</b>		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0

**Заборонені рухи**

Propelling в підйомі – знижка -1.0 кожний раз Арбітром бригади суддів.

#### 7.1.2. Виконання AEROBIC DANCE

Виконання оцінюється в 10 балів, оцінка складає із 2 критеріїв.

**1. Технічні навички (8 балів)**

Здатність продемонструвати: силу, вибухову силу, гнучкість і рухи в прекрасному виконанні протягом всього виступу.

**Фізичні здібності**

**Форма, постава, вирівнювання (alignment):**

- Здатність підтримувати правильну поставу і alignment.
- Здатність контролювати тіло у всіх положеннях.

**Точність:** кожен елемент має чітку початкову і кінцеву позицію; на кожному етапі руху має бути продемонстрований повний контроль.



**Сила, гнучкість:** здатність продемонструвати силу; здатність продемонструвати гнучкість.

**Знижки за виконання:**

Знижки за кожен помилку проходять за такою схемою:

Маленька помилка	0.1 бала
Середня помилка	0.2 бала
Велика помилка	0.3 бала
Неприйняте виконання або падіння	0.5 бала

**2. Синхронність (2 бали)**

Здатність виконувати кожен рух як одне ціле: знижка -0.1 бала кожного разу.

Максимальне знижка за синхронність – 2.0 бала

**7.1.3. Складність AEROBIC DANCE**

1. 4 елемента складності із будь-якої групи (оцінюються від 0.2 до 1.6 бала).

2. Всі учасники повинні виконувати один і той же елемент в один і той же час.

3. Елемент не повинен виконуватися в комбінації, бали не будуть дані за виконання другого елемента в комбінації.

**Знижки за складність:**

- Більше 4 елементів складності: -1.0 кожний раз.
- Виконання елементів ціною більше 0.6 бала: -1.0 кожний раз.
- Інші знижки див. в Aerobic Gymnastics FIG COP 2013-2016.
- Не буде знижки за відсутність груп.

**7.1.4. Арбітр бригади суддів AEROBIC DANCE**

**Підйом** – коли один або більше учасників підняті, утримуються над землею, показуючи певну форму. У підйомі може брати участь будь-яка комбінація учасників. Кожен виступ повинен включати один підйом. В разі підтримки, що виконується стоячи (standing lift), коли одна людина піднімає двох, підйом не може бути вище чим дві людини, що стоять один на одному. Заборонені рухи можуть бути включені в підйом.

**Знижки AEROBIC DANCE**

Одяг	0,2 кожного разу
Поява на змагальному майданчику після об'яви через 20 с	0,5
Пауза у виступі всіма учасниками 2-10 с	0,5 кожного разу
Порушення часу	0,5
Відсутність підйому або більш 1 підйому	0,5 кожного разу
Помилка часу	1,0
Заборонені рухи	1,0 кожного разу
Заборонені підйоми	1,0 кожного разу

## 7.2. Степ-аеробіка (STEP AEROBIC)

Хореографічна група складається з 8 учасників (чоловіків, жінок або змішана), використовує протягом виступу базові кроки аеробіки і рухи рук із устаткуванням (степом) і виконання під музику. Виступ повинен включати елементи з FIG COP, що виконуються, одним або більшою кількістю учасників (одразу або послідовно), що не дає жодних балів за складність.



На фото команда викладачів КЗ “ХГПА” Харківської обласної ради Школа Олена, Соколюк Ольга, Васюренко Вікторія

<b>Вік</b>	18 років в рік проведення змагань і більше	
<b>Час</b>	1' 30" ± 5"	
<b>ВРМ</b>	130 bpm – 140 bpm рекомендовано	
<b>Розмір майданчика для змагань</b>	10m x 10m	
<b>Обладнання</b>	Степ - платформа	
<b>Dress Code</b>	<p><b>Зовнішність учасників:</b></p> <p>1. Купальник, комбінезон, роздільний купальник (штани, довгі лосини, шорти і облягаючий топ) дозволені. Одяг може бути різним, але повинний поєднуватися. 2. Учасник повинен носити спортивне взуття або взуття для аеробіки. 3. Волосся має бути заклоно. 4. Нижня білизна не повинна виглядати. 5. Великий за розміром одяг, додаткові елементи (труби, палиці, м'ячі і так далі) і аксесуари (ремені, підтяжки, стрічки і так далі) не вирішуються. 6. Одяг із символікою війни, жорстокості і релігії заборонена.</p>	
<b>Артистизм</b>	<p>1. Композиція виступу: <b>6 балів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамізм та біглисть: <b>2 бала</b></li> <li>- Складність та творчість: <b>2 бала</b></li> <li>- Використання простору: <b>2 бала</b></li> </ul> <p>2. Музичність: <b>2 бала</b></p> <p>3. Презентація: <b>2 бала</b></p>	<b>10 балів</b>
<b>Виконання (техніка)</b>	<p>1. Технічні навички <b>8 балів</b></p> <p>2. Синхронність <b>2 бала</b></p>	<b>10 балів</b>
<b>Підйом</b>	1 підйом повинен бути присутній (Propelling у підйомі заборонено)	
<b>Знижки</b>	Любий стрибок із групи С із використанням степ-платформи (поштовх і приземлення) заборонено: -1.0 кожного разу Інші знижки дивитися в Aerobic Gymnastics COP 2013-2016	
<b>Судді</b>	Арбітр бригади суддів (1), артистизм (4), виконання (4), лінія (2), час (1)	

### 7.2.1. Артистизм STEP AEROBIC

Під час виступу в категорії “степ-аеробіка” степ-платформу треба використовувати максимально протягом всього виступу шляхом виконання базових кроків степ-аеробіки, таких як: Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, та ін. Під час всього виступу з рухами рук. Рухи мають бути відповідними категорії “степ” і включати максимум кроків із задіюванням степ-платформи і мінімумом хореографії на поверхні (на підлозі). Команда повинна виступати як єдине ціле. Робота має бути синхронною або “в такт” і команда повинна максимально використовувати степ-платформу.

Хореографія повинна показувати зміну побудов як із задіюванням степ-платформи, так і без неї. Теми насильства, расизму, релігії і сексуальних стосунків є не відповідними Олімпійським ідеалам і кодексу етики FIG.

#### Критерії

##### - Композиція і хореографія

##### • Динамічність і злитність

Всі рухи (кроки, степ хореографія, переходи, зв'язки, взаємодії і так далі) мають бути ідеально зв'язані між собою і із стилем і ритмом музики шляхом максимального використання степа-платформи, кроків відповідних степ-виступу, показуючи енергію і бадьорість.

Маленькі паузи допускаються, якщо вони погоджені з музикою і стилем хореографії. Рухи повинні виконуватися гладко (плавно).

##### • Складність і креативність

Складність степ-рухів має бути показана шляхом використання критеріїв координації (рухів руками і ногами), що вимагають високого рівня координації без подальших повторів.

Креативність степ-рухів показується шляхом використання:

- Оригінальності степ-рухів у різних напрямках і підходів до степ-платформи.

- Оригінальності у зв'язках/переходах.

- Оригінальності у взаємодії (фізична взаємодія, підйоми, побудови і перестроювання і так далі).

- Оригінальності у взаємодії членів групи і степ-платформною (позиціонування степ-платформи, використання степ-платформи).

#### Спеціальні вимоги до комплексного/творчого підйому:

1. Показувати різні рівні підйому партнера відносно осі плечей (над і під плечима).

2. Показувати силу і гнучкість і здатність учасників утримувати баланс.

3. Міняти форму під час руху: позиція піднятої людини показує різні форми.

##### • Використання простору

Майданчик для змагання має бути максимально використаний із збалансованою дистанцією між членами групи з або без степ-платформ шляхом їх використання:

- Різних побудов (формацій).
- Зміни позицій між членами групи.
- Різними дистанціями між членами групи (короткі і довгі дистанції).
- Зміни рівнів.
- Різних напрямів.
- **Музичність:** музика повинна підходити для степ-аеробіки (рекомендовано темп 130 bpm-140 bpm); здібність відтворити рухи згідно з ритмом і стилем музики; структура музики і мелодія повинні підкреслювати ідею хореографії.

- **Презентація:** учасники повинні показувати ентузіазм протягом всього виступу з веселим і приємним виразом обличчя, вражаючи аудиторію своєю оригінальністю, креативністю, показуючи упевненість і високу якість рухів.

### Шкала оцінювання артистичності

Критерії		Пагано	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
Композиція	Динамічність	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Складність і креативність	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Використання простору	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
<b>Музыкальність</b>		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
<b>Презентація</b>		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0

Заборонені (недопустимі) рухи (знижка -1.0 кожного разу від Арбітра бригади суддів)

- Propelling (підкидання в повітря) степов і учасників не дозволене.
- Будь-який стрибок групи С з використанням степ-платформи (поштовх і приземлення) заборонено.
- Стрибок з одного степа на іншій заборонений.

### 7.2.2. Виконання STEP AEROBIC

Виконання оцінюється максимум в 10 балів, оцінка складає із двох критеріїв (техніка та синхронність).

#### 1. Технічні навички (8 балів)

Здатність продемонструвати: силу, вибухову силу, гнучкість і рухи в доброму виконання протягом всього виступу.

#### Техніка степу:

- Вся стопа має бути розташована на степі.
- Рухи з поворотом не на опорній нозі.
- Опорне коліно не має бути зігнуте під кутом більше 90 градусів.
- Центр тяжіння над стопами.

- Не стрибати (не підстрибувати) без утримання правильного положення тіла (постави).
- Без гіперекстензії (перерозгинання) в суглобах.
- Правильне (природне) положення суглобів.
- Рекомендується не сходити (не рухатися) на степ спиною.

### **Фізичні здібності**

#### **Форма, постава, вирівнювання (alignment):**

- Здатність підтримувати правильну поставу і alignment.
- Природне вирівнювання хребта.
- Позиція верхньої частини тіла, шиї, плечей і природне положення голови по відношенню до хребта.
- Положення стопи по відношенню до кісточки, коліна, тазостегнового суглобу.
- Правильне випрямлення всіх суглобів використовуючи належну амплітуду.

**Точність:** рух має чітку початкову і кінцеву позицію; на кожному етапі руху має бути продемонстрований повний контроль.

**Сила, гнучкість:** здатність продемонструвати силу і стійку інтенсивність протягом виступу.

#### **Знижки за виконання:**

Маленька помилка	0.1 бала
Середня помилка	0.2 бала
Велика помилка	0.3 бала
Неприйнятної виконання або падіння	0.5 бала

## **2. Синхронність (2 бала)**

Здатність виконувати кожен рух як одне ціле: знижка -0.1 бала кожного разу. Максимальне знижка за синхронність – 2.0 бала.

### **7.2.3. Арбітр бригади суддів STEP AEROBIC**

#### **Підйом**

Кожен виступ повинен включати один підйом. У підйомі може брати участь будь-яка комбінація учасників. В разі standing lift, тобто одна людина піднімає двох, підйом не може бути вище чим дві людини, що стоять на іншому. Заборонені рухи можуть бути включені в підйом.

#### **Заборонені рухи**

- Надмірне використання степ-платформи (буцаніє і кидання степа/ів в інших учасників або в повітря).
- Будь-який стрибок групи C використовує степ-платформу (поштовх і приземлення): наприклад, straddle jump, Cossack jump, tuck jump, split jump, і т.д.
- Стрибок зі степа на степ.
- Заборонені любі повороти із задіюванням степ-платформи (група D Aerobic Gymnastic FIG-COP). Наприклад, повороти, балансові повороти, повороти “ілюжн” і т.д.

Заборонені елементи та рухи вказані в Aerobic Gymnastic FIG-COP 2013-2016: сальто, колесо, стійка на руках, використання любого руху, що спотворює природну поставу тіла (заборонені будь-які зворотні прогинання, перерозгинання в суглобах, обертання на пальцях відтягнутих носків, поза “плуг”), будь-які циркові і акробатичні рухи, обертання.

Propelling – це, коли людина підкидається партнером або партнер використовується для відштовхування з подальшим знаходженням в безопорному положенні (в повітрі).

Знаходитися в повітрі – це означає положення, коли людина не знаходиться на поверхні (майданчики) або у контакті з партнером.

### **Знижки в STEP AEROBIC**

Порушення в одязі	0,2 кожного разу
Поява на змагальному майданчику після об'яви через 20 с	0,5
Пауза у виступі всьома учасниками 2-10 с	0,5 кожного разу
Порушення часу	1,0
Відсутність підйому або більше 1 підйому	0,5 кожного разу
Помилка часу	1,0
Заборонені рухи	1,0 кожного разу
Заборонені підйоми	1,0 кожного разу

## **Запитання модульного контролю студентів з дисципліни “Теорія та методика викладання аеробіки”**

1. Загальна характеристика видів аеробіки.
2. Музичний супровід занять із аеробіки.
3. Методика проведення підготовчої частини оздоровчих занять із аеробіки.
4. Техніка та методика навчання вправам класичної (базової) аеробіки групи “High-impact”.
5. Особливості професійної діяльності тренера із оздоровчого фітнесу.
6. Профілактика травматизму та надання першої медичної допомоги на заняттях з оздоровчого фітнесу.
7. Техніка та методика навчання вправам класичної (базової) аеробіки групи “Low-impact”.
8. Гігієнічні та природні фактори, як засоби оздоровчого тренування та методика їх застосування.
9. Методика проведення основної та заключної частин оздоровчих занять із аеробіки.
10. Зміст та вибір вправ для занять аеробікою.
11. Основні засоби оздоровчого тренування в фітнесі.
12. Основні закономірності вибору фітнес-програм.
13. Класифікація основних кроків та їх різновиди, які використовуються в аеробіці.
14. Структура процесу навчання руховим діям аеробної спрямованості в фітнесі.
15. Практичне застосування аеробних вправ згідно музичного супроводу.
16. Характеристика впливу на організм людини фітнес-програм аеробного характеру. Типи аеробних класів.
17. Характеристика методів та технологія конструювання фітнес-програм.
18. Зміст та методика проведення занять у воді.
19. Характеристика техніки та методика навчання основним вправам рук класичної (базової) аеробіки.
20. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження аеробного характеру.
21. Контроль та самоконтроль у процесі оздоровчого тренування (тести).
22. Спеціальні поняття теорії та методики оздоровчої фізичної культури та фітнесу (загальний фітнес, оздоровчий фітнес, здоровий спосіб життя, рухова активність, працездатність людини, здоров'я).
23. Вправи заборонені до використання у процесі оздоровчого тренування та їх технічні особливості.
24. Особливості проведення уроку класичної аеробіки.
25. Методика проведення занять із оздоровчого фітнесу.
26. Характеристика техніки застосування візуальних підказок (жестів) інструктора.
27. Формування мотивації до занять фізичною активністю та здорового способу життя.

## ПІСЛЯМОВА

Контроль за зміцненням здоров'я студентів, формування у них потреби в фізичному вдосконаленні та здоровому стані життя є однією з основних завдань фізичного виховання у ВНЗ. Тому дуже корисними можуть бути розглянуті в посібнику засоби оздоровчої аеробіки, а взагалі матеріал посібника стане як керівництво до практичної дії студентам.

Запропоновані ігрові ситуації та орієнтовні комплекси вправ аеробіки спочатку можна розучити в колі своїх близьких, друзів або одногрупників, послідовно сприймаючи всі деталі техніки виконання спеціальних аеробічних вправ, а потім використовувати їх на практичних заняттях з фізичної культури (за вимогами Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. та нової навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів з варіативних модулів “Аеробіка” та “Аквааеробіка”) та спеціальної підготовки спортсменів з даного виду спорту. При цьому слід пам'ятати, що навчання проходить за принципом і в послідовності: знання – уміння – навичка.

Вивчення матеріалу посібника дійсно підготує студентів до того, щоб вони поступово перейшли до регулярних самостійних занять фізичними вправами. А такий вид спорту як аеробіка та її різновиди допоможуть їм стати здоровішими, рішучішими та впевненішими у собі.

Даний посібник є результатом узагальнення 16-річної праці викладачів кафедр фізичного виховання і спортивно-біологічних дисциплін Комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради та тренерів-викладачів Харківської обласної дитячої громадської організації “Спортивно-оздоровчий центр “Грація”.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : Учеб. пособ. / Ж.А. Белокопытова – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
3. Введение в фанк-аэробiku. – М. : Национальная школа аэробики, 2001. – 13 с.
4. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник / [Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В.] ; за ред. М.М. Радька – Чернівці : Книги – ХХІ, 2006. – 500 с.
5. Горбанева Е.П. Физиологический анализ эффектов индивидуального дифференцированных занятий аэробикой : дис. ... канд. мед. наук: 03.00.13 / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2003. – 167 с.
6. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : Учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
7. Деревлева Е.Б. Гимнастическая аэробика / Е.Б. Деревлева, Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
8. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
9. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення : Метод. матеріали / В.В. Іваночко – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
10. Іващенко І.В. Загальнорозвиваючі вправи : Метод. посіб. / І. В. Іващенко, О.М. Худолій, Т.В. Карпунець ; Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. – Харків : ТОВ “ОВС”, 2000. – 60 с.
11. Казакевич Н.В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Надежда Викторовна Казакевич. – С-Пб., 1999. – 182 с.
12. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ, 2005. – №15. – С. 20-26.
13. Калініченко О.М. Керівні принципи аеробних вправ для серцево-судинної системи (9 питань про головне) / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ, 2005. – №23. – С. 24-27.
14. Колесникова С.В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 157 с.
15. Купріянова С.В. Теоретичні аспекти танцювального спорту на сучасному етапі / С.В. Купріянова // Актуальні проблеми фіз. виховання

та спорту на сучасному етапі: матеріали наук. конференції, Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2007, – №44 – С. 225-227.

16. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.

17. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие / Т.Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

18. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : Учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

19. Левчук Л. Формування методології спортивної аеробіки / Л. Левчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип.8 : У 4-х т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2004. – Т.1. – С. 244-247.

20. Лисицкая Т.С. Аэробика : Теория и методика : в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М. : “Федерация аэробики”, 2002. –

Т. 1 : Аэробика : Теория и методика. – 2002. – 232 с.

Т. 2 : Аэробика : Теория и методика. – 2002. – 244 с.

21. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №12. – С. 34-38.

22. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання : Навч. посібник / В.І. Лозова, Г.В. Троцько. – Харків. : ОВС, 2002. – 400 с.

23. Лущик И.В. Методика повышения эффективности занятий аэробикой на основе использования эластомерных покрытий: дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Ирина Владимировна Лущик. – Волгоград, 2000. – 172 с.

24. Лящук Р.П. Гимнастика : в 2 ч. Ч. 2: Навч. посіб. / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 212 с.

25. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособ. для студентов / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М. : Просвещение, 1991 – 191 с.

26. Мельничук М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – 163 с.

27. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – И.: СпортакадемПРЕСС, 2003. – 322 с.

28. Методология и методы педагогического исследования : [пер. с чешского] – М. : Педагогика, 1989. – 224 с.

29. Миссет Джуди Шеппард. Джазесайз / Миссет Джуди Шеппард. – М. : Национальная школа аэробики. – 2002. – 41 с.

30. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : Метод. вказівки / О.О. Мороз, Л.В. Чернокоза – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

31. Муллагильдина А.Я. Музыкальное сопровождение на занятиях физического воспитания : Метод. рекоменд. / А.Я. Муллагильдина, И.Г. Беленькая, Б.Н. Дейнеко. – Х. : ХАГИФК, 1999. – 36 с.

32. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.
33. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : Учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
34. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-9 класи // під заг. ред. Круцевіч Т.Ю. – К., 2012.
35. Назаренко Л.Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюрина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 57-59.
36. Несторова Т.В. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы / Т.В. Несторова, Н.А. Овчинникова – К. : УГУФВС, 1998. – 33 с.
37. Несторова Т.В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособ. / Т.В. Несторова, Н.А. Овчинникова – К., 1998. – 33 с.
38. Осипенко Т.А. Основы біохімії м'язової діяльності / Т.А. Осипенко.– Навч. видан. – К. : “Олімпійська література”, 2007. – 198 с.
39. Педагогічна майстерність : Підручник / [Зазюн І.А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.Ф. та ін.]; за ред. І.А. Зазюна. – [2-ге вид.] доповн. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
40. Погасій Л.І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : “Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ” / Л. І. Погасій – К., 2003. – 15 с.
41. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : Навч. посіб./ С.І. Присяжнюк.– К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
42. Правила змагань з аеробічної гімнастики. – К.: ФІЖ, 2013. – 341 с.
43. Ростовцева М.Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / М.Ю. Ростовцева – М., 1998. – 28 с.
44. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 “Физ. Культура” / Т.Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с. : ил.
45. Ротерс Т.Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : дис... д-ра наук: 13.00.01 / Тетяна Тихонівна Ротерс. – Харків, 2002.
46. Ротерс Т.Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Т.Т. Ротерс. – Луганск: Альма матер, 2001. – 279 с.
47. Самостійна робота студентів з курсу “Теорія і методика фізичного виховання” : Метод. посіб. для студ. інс-ту фіз. виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ “ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2008.– 73 с.
48. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры : Учеб. пособие для инструкторов оздоровит. физ. культуры / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М. : РГАФК, 1994. – 35 с. : ил.

49. Семенов Л.П. Советы тренерам : Сб. упражнений и метод. рекомендаций – изд. 2-е, перераб. / Л.П. Семенов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.
50. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту / Л.П. Сергієнко.– Х. : “ОВС”, 2007. – 271 с.
51. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Т.С. Лисицкая. – Троицк : Тривант лтд, 2000. – 60 с.
52. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
53. Синиця С.В. Ритмічна гімнастика : Навч. посіб. для проведення практичних занять / С.В. Синиця, В.В. Бондаренко, І.І. Мдівнішвілі – Полтава: ПДПУ, 2004. – 91 с.
54. Скачкова Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: дис. ... канд. пед. наук : 13.1.4 / Евгения Юрьевна Скачкова. – СПб., 2002. – 181 с.
55. Сологубова С.В. Використання умовних позначень базових кроків у роботі тренера-викладача з аеробіки / С.В. Сологубова // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Харків : ХДАФК, 2002. – С. 10-14.
56. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : Практик. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю.В. Субота.- Вип. 1. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
57. Суетина Т.Н. Методические основы организации занятий аэробикой со студентками вуза : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Николаевна Суетина. – Улан-Уде, 1999. – 208 с.
58. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя. ЗДУ, 2003. – 442 с.
59. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ-ра, 2003. –
- Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.
- Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – 2003. – 390 с.
60. Теория и методика фитнес-тренировки : Учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д.Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
61. Теория спорта : Учебник для ИФК / под. ред. В.Н. Платонова. – К. : Вища школа, 1988. – 424 с.
62. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олимпийская лит-ра, 2004. – 375 с.
63. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Дон Френкс – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
64. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб. / О.М. Худолій.- В 2-х ч. – 3-є вид.: випр. і доп. – Х.: “ОВС”, 2004. –

- Ч. 1 : Основи методики викладання гімнастики. – 2004. – 414 с., іл.  
 Ч. 2 : Основи методики викладання гімнастики. – 2008. – 464 с., іл.
65. Чикалова Г.А. Спортивная хореография : Учебно-метод. пособие / Г.А. Чикалова. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 42 с.
66. Шандригось Г.А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г.А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
67. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація : Навч. посіб. / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.
68. Шипилина И.А. Аэробика / И.А. Шипилина – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.
69. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.– Тернопіль : Навч. книга. – Богдан, 2001. –  
 Ч. 1 : Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2001. – 272 с.  
 Ч. 2 : Теорія і методика фізичного виховання школярів. – 2002. – 248 с.
70. Энциклопедия аэробики. / Э. Карпей : [пер. с англ. М. Котельниковой]. - М. : ФАМР-ПРЕСС. – 2003. – 368 с. : ил. – (фитнес-клуб).
71. Aerobica po Meri. – Ljubljana, 1984. – P. 78.
72. Alter M. Science of Stretching. – Human Kinetics, 1988. – 222 p.
73. Anderson O. Low-impact aerobics in women's sport and fitness, 1988. – № 12. – P. 26-29.
74. Berryman J. Sport and Exercise science. Urbava, 1992. – 117 p.
75. Charell M. Aerobic . – Franz Schkneider Verlag. – 1983. – 145 p.
76. Clarson P., Skrenaz M. Science of Dance training. – Champaign. IL L, 1993. – P. 17.
77. Cooper K. Aerobic for women. – N.Y., M. Evans and Co., Bantam Books, 1968. – 240 p.
78. Cooper K. Aerobic for women. – N.Y., M. Evans and Co., Bantam Books, 1972. – 287 p.
79. Cooper K. The new aerobics. – N.Y., M. Evans and Co., Bantam Books, 1976. – 218 p.
80. Fitness and Sport. – Government of Canada. Ottawa, 1985. – P. 27.
81. Monroe J. An exercise in Common sense. – N.Y., 1990. – 12 p.
82. Sport and Leisure. – N.Y., 1988. – № 5. – P. 17.
83. Sport and Leisure. – N.Y., 1991. – № 4. – P. 7; № 6. – P. 14.
84. Sport and Leisure. – N.Y., 1994. – № 2. – P. 17.
85. White M. Exercise in the Water. – N.Y., 1995. – 241 p.

**Додаток А****Комплекси вправ аеробіки різного характеру****1. Комплекс вправ класичної аеробіки (Low-impact)**

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Step touch L (кутом)

8 р. – Double step touch

8 р. – Grape wine

8 р. – Leg curl (1-1-2)

2 блок (32 рахунки): те ж з лівої ноги.

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

**2. Комплекс вправ класичної аеробіки (High-impact)**

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Jogging (2) jumping-jack (2) mambo (4)

8 р. – Kick knee up (4, із пересуванням вперед) scissors (4, із пересуванням назад)

8 р. – Lunge (4, в сторону) lunge (4, вперед)

8 р. – Leg curl (1 – 1 – 2)

2 блок (32 рахунки): те ж з лівої ноги.

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

**3. Комплекс вправ класичної аеробіки (High/Low-impact)**

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Basic step (4) step-cross (4)

8 р. – V-step turn

8 р. – Mambo-chasse

8 р. – Kick knee up repeater 3

2 блок (32 рахунки): те ж із лівої ноги.

Комбінація виконується симетрично. Темп швидкий та надшвидкий (133-150 уд/хв. музичних акцентів).

**4. Комплекс вправ танцювальної аеробіки (латина)**

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Walking – mambo (4, вперед) walking – mambo (4, назад)

8 р. – Basic step – jumping-jack (4) step-cross (4)

8 р. – Mambo chasse

8 р. – Mambo (4) pivot turn (4)

2 блок (32 рахунки):

8 р. – Grape wine – scissors (8)

8 p. – Tap mambo (5) little mambo (3)

8 p. – Mambo (2, вправо) cha-cha-cha (2) mambo (2, вліво) cha-cha-cha (2)

8 p. – Mambo (2, вправо) jump (2) mambo (2, вліво) jump (2)

Комбінація виконується асиметрично (також можливе виконання й за допомоги симетрії, але при цьому збільшиться кількість блоків). Дозволяється застосовувати різноманітні стилізовані рухи руками та іншими частинами тіла. Темп швидкий (135-145 уд/хв. музичних акцентів).

## 5. Комплекси вправ силової аеробіки (шейпінгу)

### Для м'язів живота:

I. В. п. – сід, руки в сторони

1. Підняти праву, оплеск у долоні під ногою;

2. В. п.

3-4. Те ж лівою.

Виконувати 15-30 разів. Темп середній.

II. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Підняти таз вгору;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

III. В. п. – лежачи на спині

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

3-4. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

IV. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті, руки за головою

1. Підняти тулуб до кута 45°;

2. В. п.

Виконувати 16 разів. Темп середній та швидкий.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Підняти тулуб, доторкнутися кистями до пальців ніг;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

VI. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, руки за головою

1. Підняти тулуб, правим ліктем доторкнутися до лівого коліна;

2. В. п.;

3-4. Те ж лівим ліктем.

Виконувати 15-30 разів. Темп середній та швидкий.

VII. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута, руки в сторони

1 - 2. Нахил ніг вправо;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Те ж вліво.

Виконувати 10-20 разів. Темп повільний та середній.

VIII. В. п. – лежачи правим боком, ноги зігнуті, права рука вперед, ліва за головою

1. Підняти тулуб вгору;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів у кожен бік. Темп середній.

ІХ. В. п. – лежачи правим боком, права рука вперед, ліва за головою

1. Підняти тулуб і ноги вгору;

2. В. п.

Виконувати по 8-16 разів 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 разів.

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

1. Круглий присід – видих;

2. Прогнути спину – вдих.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

III. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Мах правою назад, ліву руку вгору;

2. В. п.;

3-4. Те ж лівою ногою.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

IV. В. п. – упор стоячи на колінах

1-2. Прогнути спину;

3-4. Округлити спину.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

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

1-2. Підняти ноги та руки;

3-4. В. п.

Виконувати 10-20 разів. 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 разів. Темп повільний.

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

1. Підняти тулуб вгору, руки на підлозі;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп повільний.

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

1. Підняти тулуб і руки вгору;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору

1. Лежачи прогнувшись;

2. В. п.

Виконувати 10-20 разів. Темп повільний.

X. В. п. – упор лежачи на стегнах, руки зігнуті

1-2. Упор лежачи на стегнах, голова вправо;



3-4. В. п.;

5-8. Те ж, поворотом голови вліво.

Виконувати 8 разів. Темп повільний.

**Для м'язів нижніх кінцівок:**

I. В. п. – стійка ноги нарізно

1. Напівприсід, руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 10-15 разів. Темп середній.

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

1. Напівприсід;

2. В. п.

Виконувати 10-15 разів. Темп середній.

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

1. Підняти ноги вгору;

2. В. п.

Виконувати 8-10 разів. Темп повільний та середній.

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

1. Ноги в сторони;

2. В. п.

При виконанні вправи намагатися стопи тримати разом. Виконувати 10-15 разів. Темп середній.

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

Перехресні рухи прямими ногами над підлогою (ножиці).

Виконувати 20-25 разів. Темп швидкий.

VI. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Праву зігнуту вперед;

2. Мах правою назад.

Виконувати 15-20 разів, теж лівою. Темп середній.

VII. В. п. – упор на лівому коліні, праву назад на носок

Піднімання, опускання правої ноги.

Виконувати 15-20 разів, теж лівою. Темп середній.

VIII. В. п. – упор на лівому коліні, праву в сторону на носок

Піднімання, опускання правої ноги.

Виконувати 15-20 разів, те ж лівою. Темп середній.

IX. В. п. – упор сидячи позаду

1. Праву вперед донизу;

2. В. п.

3-4. Те ж лівою.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній та швидкий.

X. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Зігнути ноги, торкнутись стопами підлоги;

2. В. п.

Виконувати 15-20 разів. Темп середній.

XI. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Ноги нарізно;

2. В. п.

Виконувати 15-20 разів. Темп середній.

XII. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Праву в сторону;
2. В. п.;
- 3-4. Теж лівою.

Виконувати 10-20 разів. Темп середній.

XIII. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута

1. Ноги дугою назовні вниз;
2. В. п.
- 3-4. Теж в інший бік.

Виконувати 10-20 разів. Темп повільний та середній.

XIV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Праву в бік донизу;
2. В. п.

Виконувати 10-15 разів, з малою амплітудою, теж лежачи правим боком. Темп повільний та середній.

XV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Ноги кутом;
2. В. п.

Виконувати 10-20 разів, теж лежачи правим боком. Темп повільний та середній.

XVI. В. п. – лежачи лівим боком, права нога зігнута, ліва рука за голову, права в упорі перед собою

1. Коліном правої торкнутись до підлоги перед ногою;
2. П'яткою правої торкнутись до підлоги перед ногою.

Виконувати 10-20 разів, теж лежачи правим боком. Темп середній та швидкий.

## **6. Комплекс вправ каланетики**

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі

Стійка на носках, руки вперед долонями до низу. Тримати 30-60 сек.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на колінах

Стійка на носках. Тримати 30-60 сек.

III. В. п. – упор присівши, коліна нарізно

Упор присівши коліна нарізно, підняти стопи над підлогою.

Тримати 30-60 сек.

IV. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору

Підняти праву ногу і ліву руку.

Тримати 30-60 сек. Теж змінивши положення рук і ніг.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руками захопити стопи

Прогнутися. Тримати 30-60 сек.

VI. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки під підборіддям

Лежачи прогнувшись, напружити м'язи стегна.

Тримати 30-60 сек.

VII. В. п. – упор лежачи на передпліччях

Підняти таз вгору. Тримати 60-90 сек.

VIII. В. п. – упор лежачи ноги нарізно

Тримати 30-60 сек.

IX. В. п. – лежачи на спині.

Ноги вперед донизу. Тримати 30-60 сек.

X. В. п. – сід між п'ятами

Повільно нахилитися назад, доторкнутися шиєю підлоги. Тримати 30-60 сек. При застосуванні вправ каланетики дихання рівномірне.

### 7. Комплекс вправ терра-робіки

I. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед, еспандер фіксується стопами, дещо в розтягнутому стані тримається кистями

Почергове згинання, розгинання рук.

Виконувати 1-2 хв. Темп середній та швидкий.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, права зігнута вгору, ліва зігнута донизу, за шиєю тримають еспандер

Згинання, розгинання рук.

Виконувати 1-2 хв. зі зміною положень рук. Темп середній та швидкий.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, руки зігнуті донизу, еспандер фіксується стопами, дещо в розтягнутому стані тримається кистями

Згинання, розгинання рук.

Виконувати 1-2 хв. Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – випад правою вперед, права рука вперед донизу, ліва на поясі, еспандер тримає права рука і права стопа

Згинання і розгинання руки.

Виконувати 1-2 хв., те ж лівою. Темп середній та швидкий.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, права рука на поясі, ліва утримує еспандер, фіксований під лівою ступнею

1. Нахил вправо, розтягуючи еспандер;

2. В. п.

Виконувати 1-2 хв у кожен бік. Темп середній.

VI. В. п. – упор лежачи, еспандер фіксується за шиєю, в розтягнутому вигляді тримається кистями

Згинання, розгинання рук.

Виконувати 1-2 хв. Темп середній та швидкий.

VII. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопа правої лежить на коліні лівої, руки в сторони, еспандер фіксується під шиєю і утримується кистями

1. Підйом плечей, ліва рука вперед вправо;

2. В. п.

Виконувати 1-2 хв. у кожен бік. Темп середній.

VIII. В. п. – лежачи на спині, ноги до прямого кута, еспандер фіксується стопами і утримується у перехресному положенні руками притиснутими до підлоги

1. Ноги нарізно;

2. В. п.

Виконувати 1-2 хв. Темп середній.

ІХ. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, еспандер лежить на нижній частині живота, утримується кистями притиснутими до підлоги

1. Підняти таз вгору;

2. В. п.

Виконувати 1-2 хв. Темп середній.

Х. В. п. – упор на правому коліні, ліва зігнута назад, еспандер фіксується лівою ногою у розтягнутому положенні, утримується кистями притиснутими до підлоги

1. Розігнути ліву ногу;

2. В. п.

Виконувати 1-2 хв. зі зміною положень ніг. Темп середній.

### **8. Комплекс вправ боді-пампу**

I. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

III. В. п. – випад правою вперед, штанга на плечах

1. Напівприсід;

2. В. п.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Стійка на носках;

2. В. п.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1. Штанга вгору;

2. В. п.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, нахил вперед, середній хват штанги внизу

1-2. Жим штанги.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, вузький хват штанги внизу

1-2. Вертикальна тяга.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, хват штанги знизу

1-2. Згинання, розгинання рук.

IX. В. п. – стійка ноги нарізно, хват штанги зверху

1-2. Згинання, розгинання рук.

X. В. п. – стійка ноги нарізно, штанга на плечах

1-2. Повороти (скручування) тулуба.

Потрібно слідкувати щоб нижні кінцівки при виконанні вправ були не рухомими. Дихання у в. п. – вдих, при напруженні – видих. Дихання визначає темп виконання вправ.

### **9. Комплекс вправ з гантелями**

I. В. п. – о. с., гантелі донизу

1. Руки зігнуті вперед;

2. Стійка на носках, руки в сторони;

3. Руки зігнуті вперед;

4. В. п.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

II. В. п. – о. с., гантелі донизу, хват знизу

1. Руки зігнуті вперед;

2. В. п.

Виконувати 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, права рука в сторону, ліва перед грудьми

1. Змінити положення рук;

2. В. п.

Виконувати 8-16 разів. Темп середній.

IV. В. п. – гантелі донизу

1. Дугами назовні руки вгору;

2. В. п.

Виконувати 8-16 разів. Темп середній.

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

1. Поворот (скручування) тулуба вліво, права рука перед собою;

2. В. п.;

3-4. Те ж вправо.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, права рука вгору, ліва донизу

1. Змінити положення рук;

2. В. п.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, руки назад

1. Присід, руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, руки в сторони

1-16. Повороти тулуба в сторони (млин).

Виконувати 8 разів. Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону, руки донизу

1. Поштовхом лівої змінити положення ніг;

2. Те ж в іншу сторону.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

X. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони

1. Нахил вперед з поворотом вправо;

2. В. п.;

3-4. Те ж вліво. Темп середній.

## 10. Комплекси вправ стретчингу:

### - Комплекс вправ попереднього стретчингу

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову

1-8. Нахили голови вперед;

9-16. Те ж, 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, права вперед вліво;

2. В. п.

Виконувати 8 разів, 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, права за головою вліво;

2. В. п.

Виконувати 8 разів, теж лівою. Темп середній та швидкий.

Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

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

1-2. Права рука вгору, ліва донизу, кисті за спиною зімкнуті;

3-4. В. п.;

5-8. Те ж лівою вгору.

Виконувати 8 разів. Темп повільний.

Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

V. В. п. – о. с., напівприсід, руки під колінами з'єднані

Округлити спину.

Виконувати 8 рахунків. Темп повільний.

Стретчинг прямих м'язів спини.

VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на колінах

Піднятися на носки. Пружинні рухи тулуба.

Темп повільний або середній.

Стретчинг пахових зв'язок.

VII. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута назад, ліва рука тримає стопу лівої, права рука вперед

Виконувати 8 рахунків, те ж правою назад. Темп повільний.

Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

VIII. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута, стопа лівої лежить на правій, права рука на лівій стопі, ліва на лівому коліні

Напівприсід, правою рукою торкнутися підлоги.

Виконувати 8 рахунків, те ж на лівій. Темп повільний.

Стретчинг зовнішньої поверхні стегна.

IX. В. п. – випад правою в сторону, права рука на коліні, ліва на підлозі

Пружинні рухи тазом вниз.

Виконувати 8 рахунків, те ж вліво. Темп середній.

Стретчинг внутрішньої поверхні стегна.

X. В. п. – напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки на правому коліні

Пружинні рухи тулуба вперед.

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

XI. В. п. – упор присівши на правій

Пружинні рухи тулуба вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

**- Комплекс вправ стретчингу в партері**

I. В. п. – стійка на колінах

1-4. Нахил назад прогнувшись, упор рук позаду;

5-8. В. п.

Виконувати 2-4 рази. Темп повільний.

Стретчинг грудних м'язів, прямих м'язів живота, м'язів передньої поверхні стегна.

II. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, кистями обхопити стопи

1-2. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору;

3-4. В. п.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний.

Стретчинг м'язів живота та спини, м'язів передньої поверхні стегна.

III. В. п. – упор лежачи на стегнах, руки зігнуті

1-2. Упор лежачи на стегнах;

3-4. В. п.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний.

Стретчинг м'язів живота та спини.

IV. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті вгору, руки в сторони

1-4. Нахил ніг вправо;

5-8. Те ж вліво.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний. Руки тримати на підлозі.

Стретчинг косих м'язів живота та сідничних м'язів.

V. В. п. – сід

1. Нахил вперед, руки вперед;

2. В. п.;

3. Те ж, носки на себе;

4. В. п.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

VI В. п. – сід ноги нарізно, руки на пояс

1. Нахили до правої, руки вперед;

2. Нахил вперед, руки в сторони;

3. Нахил до лівої, руки вперед;

4. В. п.;

5-8. Те ж вліво.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої і внутрішньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

VII. В. п. – бар'єрний сід, права попереду

1. Нахил до правої;

2. Нахил до лівої;

3. Поворот тулуба ліворуч;  
 4. В. п.  
 Виконувати 4-8 разів, те ж лівою. Темп повільний та середній.  
 Стретчинг м'язів стегна, косих м'язів живота та прямих м'язів спини.
- VIII. В. п. – сід зігнувши ноги, стопи разом, руками обхопити ступні  
 Пружинні нахили тулуба вперед.  
 Виконувати 8-16 рахунків. Темп середній.  
 Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна та пахових зв'язок.
- IX. В. п. – лежачи на спині  
 Праву зігнути вперед, обхопити руками гомілку.  
 Виконувати 8-16 рахунків, теж лівою. Темп повільний.  
 Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.
- X. В. п. – лежачи обличчям донизу  
 1-3. Зігнути праву назад, права рука вгору, ліва охоплює гомілку правої ноги;  
 4. В. п.;  
 5-8. Теж лівою ногою.  
 Виконувати 4-8 разів. Темп повільний.  
 Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.
- XI. Виконувати напівшпагат. Темп повільний.

### 11. Комплекс вправ пілатесу

- I. В. п. – сід зігнувши ноги, кисті з'єднані під колінами  
 1-2. Нахили тулуба назад – видих;  
 3-4. В. п. – вдих;  
 5-8. Те ж з більшим нахилом назад.  
 Торкнутися підлоги поступово від поперекового відділу хребта до шиї.  
 Виконувати 8 разів. Темп повільний.
- II. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, руки над підлогою  
 1-4. Чотири ривки руками вверх, вниз – вдих;  
 5-8. Те ж саме – видих.  
 Під час виконання вправи голову підняти і округлити спину.  
 Виконувати 40-60 сек. Темп швидкий.
- III. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, праву вперед донизу, руки за голову  
 1. Опустити ногу дугою назовні вниз – вдих;  
 2. В. п. – видих.  
 Виконувати 4-8 разів, те ж іншою ногою, дугою назовні вгору, одночасно двома ногами. Темп повільний та середній.
- IV. В. п. – лежачи на спині ноги до прямого кута  
 1. Зігнути ліву, праву опустити до кута  $45^\circ$  – видих;  
 2. В. п. – вдих;  
 3-4. Теж зігнувши праву.  
 Виконувати 8-16 разів. Темп повільний та середній.
- V. В. п. – лежачи на спині ноги до прямого кута  
 1. Опустити ноги до кута  $45^\circ$  – видих;



2. В. п. – вдих.

Виконувати 8-16 разів. Темп повільний.

VI. В. п. – сід у групуванні

1-2. Перекат назад – видих.

3-4. В. п. – вдих.

Виконувати 8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи на спині

1-2. Зігнути праву у групування;

3-4. Ліву руку за стопу праву за коліно;

5-6. Випрямити праву обхопити руками гомілку, потягти до себе;

7-8. Повернутися на лівий бік, продовжувати тягнути праву ногу на себе;

9-10. В. п.

Те ж, згинаючи праву. Дихання рівномірне. Темп повільний.

## 12. Комплекс вправ фітнес-йоги

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

1-2. Нахил вправо, права рука торкається однойменної стопи, ліва вгору – видих;

3-4. В. п.;

5-8. Те ж вліво.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний.

II. В. п. – о. с., руки перед грудьми – вдих

1-2. Випад правою вперед, руки в сторони – видих;

3-4. В. п.;

5-8. Те ж вліво.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний та середній.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих

1-2. Поворот вправо, випад, потягнутися за руками вгору – видих;

3-4. В. п.;

5-8. Те ж вліво.

Виконувати 4-8 разів. Темп повільний та середній.

IV. В. п. – стійка в лінію правою, руки за спиною – вдих

1-2. Нахил прогнувшись – видих;

3-4. В. п.

Виконувати 4-8 разів, те ж з в. п. стійка в лінію лівою. Темп повільний та середній.

V. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута стопа біля гомілки опорної, руки зігнуті вгору кисті торкаються одна одної

1-8. Утримання рівноваги, дихання рівномірне; 9-

16. Те ж, піднятися на носок.

Темп повільний.

VI. В. п. – сід схрестивши ноги, руки внизу кисті торкаються підлоги – вдих

1-2. Нахил вперед прогнувшись – видих;

3-4. В. п.

Повторити вправу з глибоким нахилом вперед. Темп повільний.

VII. В. п. – упор сидячи позаду – вдих

1-2. Нахил вперед, кисті торкаються стоп – видих;

3-4. В. п.

Темп повільний.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони – вдих

1-2. Нахил до правої, ліва рука зверху, права на лівому стегні – видих;

3-4. В. п.;

5-8. Теж до лівої.

Темп повільний.

IX. В. п. – упор лежачи – вдих 1-2. Розігнути лікті – видих; 3-4. В. п.

Темп повільний.

X. В. п. – лежачи на животі, ноги зігнуті, руками захватити гомілки –

1-4. Прогнутися, піднявши плечі та стегна від підлоги – видих;

5-8. В. п.

вдих Темп повільний.

XI. В. п. – упор сидячи, ліва зігнута навхрест – вдих

1-4. Опіраючись правим ліктем об ліве коліно поворот тулуба вліво, ліва рука позаду на підлозі – видих;

5-8. В. п.

Повторити вправу змінивши положення ніг (зігнувши праву). Темп повільний.

### **13. Комплекс вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв**

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Open step, напівнахил тулуба, руки вперед зігнуті, кисті в кулак (імітувати уклін він умовного удару) (4) – step touch (4).

8 р. – Open step, прямий удар рукою (панч) (4) – step touch (4).

8 р. – Open step, удар рукою знизу (аперкот) (4) – step touch (4).

8 р. – Open step, боковий удар рукою (хук) (4) – step touch (4). 2 блок (32 рахунки):

8 р. – Lunge-jump (правою), два прямих удари правою рукою в сторону (2) jump, два хлопки в долоні (2); lunge-jump (лівою), два прямих удари лівою рукою в сторону (2) jump, два хлопки в долоні (2).

8 р. – Lunge, удари рукою в сторону (4) lunge вперед, прямі удари рукою (панч) (4).

8 р. – Grape wine (правою) – knee up (лівою) (3 - 1) leg side (правою) leg curl (лівою) (2 - 2), імітувати удари ногами.

8 р. – Grape wine (лівою) – knee up (правою) (3 - 1) leg side (лівою) leg curl (правою) (2 - 2), імітувати удари ногами.

Комбінація виконується асиметрично (також можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків). Темп швидкий та надшвидкий (145-160 уд/хв. музичних акцентів).

## 14. Комплекси вправ аква-аеробіки

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони дещо зігнуті, долоні всередину

1. Руки вперед;
2. Руки в сторони, долоні назовні.

Темп повільний та середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, дещо зігнуті, долоні донизу

1. Руки вниз-назад до торкання кистей за спиною;
2. В. п.

Темп повільний та середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки донизу, кисті з'єднані долонями донизу

1. Зігнути лікті;
2. В. п.

Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, кисті з'єднані долонями вперед

1. Поштовх руками вперед;
2. В. п.

Темп середній та швидкий.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті, долоні всередину

- 1-2. Поворот тулуба вправо;
- 3-4. Те ж вліво.

При виконанні вправи слід прийняти стійке положення, м'язи живота напружені. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, торкаються поверхні води

1. Мах правою вперед;
2. В. п.;
- 3-4. Те ж лівою.

Темп повільний та середній.

VII. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, торкаються поверхні води

- 1-8. Біг на місці з високим підніманням стегна;
- 9-16. Біг вперед;
- 17-23. Те ж, що і на рахунок 1-8;
- 24-32. Біг назад.

Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, торкаються поверхні води

- 1-8. Біг вперед зі зміною прямих ніг попереду;
- 9-16. Біг назад зі зміною прямих ніг позаду.

Темп середній та швидкий.

X. В. п. – зімкнута стійка, руки в сторони, торкаються поверхні води 1-8.

- Біг вперед зі зміною прямих ніг в сторони;
- 9-16. Те ж із просуванням назад.

Темп середній та швидкий.

XI. В. п. – зімкнута стійка, руки в сторони, торкаються поверхні води  
Виконуємо стрибки з поворотом тазу праворуч та ліворуч. Темп швидкий.

### 15. Комплекс вправ степ-аеробіки

Кінцева зв'язка:

1 блок (32 рахунки):

8 р. – Mambo (4) pivot turn (4).

8 р. – Basic step-lunge вперед (lunge виконується за степ-платформу). 8 р. – Mambo-chasse.

8 р. – Kick knee up-scissors repeater 3. 2 блок (32 рахунки): те ж лівою.

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

### 16. Комплекси вправ фітбол-аеробіки

I. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, ступні на підлозі в стійці ноги нарізно зігнуті, руки вниз

1-2. Підняти таз до рівня коли стегно буде паралельним підлозі; 3-4. Повільно повернутися у в. п.

Темп середній.

II. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, ступні на підлозі в стійці ноги нарізно зігнуті, руки схрещені на грудях

1. Підняти спину до рівня коли плечі і верхня частина хребта не будуть над м'ячем;

2. В. п.

Темп середній.

III. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, ступні та кисті торкаються підлоги

1. Підняти праву руку і ліву ногу вгору;

2. В. п.

Повторити вправу змінюючи положення рук і ніг. Темп середній.

IV. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, ноги прямі, руки торкаються підлоги або обхвачують м'яч

1-2. Повільно підняти спину, руки за голову;

3-4. В. п.

Повторити вправу з в. п. руки за головою. Темп повільний.

V. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу в упорі на передпліччях

1. Підняти праву ногу назад;

2. В. п.;

3-4. Те ж лівою.

Темп повільний та середній.

VI. В. п. – лежачи правим боком, ліва нога лежить на м'ячі, права зігнута на підлозі

1. Підняти праву ногу;

2. В. п.

Повторити вправу змінюючи положення ніг. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи правим боком на м'ячі, права зігнута на підлозі, ліва нога в сторону, руки на м'ячі

1-2. Підняти ліву ногу до положення паралельному підлозі;

3-4. В. п.

Повторити вправу змінивши положення ніг. Темп середній.

VIII. В. п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті, гомілки лежать на м'ячі, руки впродовж тулуба

1-2. Підняти таз вгору;

3-4. В. п.

Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи обличчям донизу, м'яч знаходиться під стегнами, ноги не торкаються підлоги, руки на підлозі трохи попереду

1-2. Переміщення плечей дещо вперед, до положення коли кисті будуть під плечами. При цьому м'яч переміщується під коліна;

3-4. В. п.

Темп повільний.

### **17. Комплекс вправ сайкл-аеробіки**

I. Виконується педалювання з легким опором, звертається увага на помірне дихання.

II. Темп педалювання дещо прискорений.

III. Збільшується опір при тому ж темпі педалювання.

IV. Педалювання назад.

V. Педалювання вперед стоячи.

VI. Збільшення опору при педалюванні стоячи.

VII. Прискорене педалювання з нахилом тулуба вперед.

VIII. Педалювання зі зміною положення тулуба (нахил вперед, стоячи).

IX. Ритмічне педалювання під акцентований музичний супровід.

X. Вільне педалювання.

Темп швидкий та надшвидкий.

## Тестові завдання

### 1. “Приставний крок”

Завдання: під заданий ритм метронома (100-110 уд/хв.) виконати зв'язку з двох кроків: приставного кроку (step touch) і кроку v-step (вперед, назад) у наступній послідовності: v-step вперед з правої ноги, приставний крок вправо-вліво; v-step назад з лівої ноги, приставний крок вліво-вправо.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність ритму рухів ударам метронома, розмірність кроків, легкість, виразність і невимушеність рухів, гарна постава, виразна міміка;

4 бали – повна відповідність ритму кроків ударам метронома, певна «затиснутість» рухів, невиразна міміка;

3 бали – один збій у ритмі кроків, 1-2 зайвих рухів окремими ланками тіла, напружена постава.

### 2. “Стежка кроків”

Завдання: під заданий ритм (90-120 уд/хв.) виконується стежка кроків на місці або із пересуванням вперед, яка включає в себе 4 базових кроки аеробіки в наступній послідовності: згинання правої ноги вперед з підйомом коліна, мах лівою ногою, стрибок ноги нарізно, разом, випад правою вперед, повторити з лівої ноги.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів ударам метронома, гарна техніка виконання, вільні амплітудні рухи, злитність, виразність рухів, висока емоційність;

4 бали – співпадання ритму і рухів, невеликі недоліки у техніці виконання, недостатня легкість рухів, емоційна стриманість;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, грубі помилки у техніці виконання, “затиснутість”, скутість.

### 3. “Танцювальний крок”

Завдання: під заданий ритм (100-110 уд/хв) виконати комбінацію, яка включає крок польки та крок галопу. З третьої позиції (руки на поясі), на рахунок “1-2” крок польки з правої ноги, на рахунок “3-4” крок польки із лівої ноги, із пересуванням вперед, на “5-6” крок галопу вправо із відведенням правої руки в сторону, на “7-8” крок галопу вліво із відведенням лівої руки в сторону.

Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність ритму і рухів, вишуканість, невимушеність, закінченість рухів, краса позицій рук, повороти голови, висока емоційність;

4 бали – відповідність кроків та ритму, незначне порушення злитності при переходах з одного танцювального кроку до іншого, гарна постава, розмірність рухів рук з амплітудою рухів;

3 бали – порушення в ритмі кроків, які виконуються, незакінченість рухів, відсутність емоційності, виразності.

#### **4. “Російський танок”**

Завдання: під заданий ритм (100-110 уд/хв.) виконати комбінацію із трьох танцювальних елементів російського танку:

на 12 рахунків “молоточки” з правої, лівої ноги в бік, по діагоналі,

на 4 рахунки “мотузочка” із пересуванням назад,

на 4 рахунки “моталочка” без пересувань. Повторити з лівої ноги.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність кроків та ударів метронома, гарна постава, легкі, вільні рухи, виразність і емоційність виконання;

4 бали – відповідність кроків і ритму, невеликі недоліки в техніці виконання, незначні порушення зовнішнього малюнку рухів;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, “зажатість” рухів, відсутність емоційності.

#### **5. “Перехресний поворот”**

Завдання: під заданий ритм з третьої позиції виконати приставний крок із правої ноги і перехресний поворот вперед на 360°, повторити ще раз, повернутися назад, виконуючи приставний крок з лівої ноги і перехресний поворот на 360°. Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повний збіг ритму окремих фаз рухової дії з заданим ритмом, стійкість, злитність рухів, правильна техніка, гарна постава;

4 бали – баланс ритму і рухів, незначні порушення в орієнтації у просторі, недостатня виразність;

3 бали – збій у ритмі, порушення в структурі рухової дії, стійкість, відсутність злитності, виразності.

#### **6. “Ритмічність у рівновазі”**

Завдання: під заданий ритм, на 8 рахунків: із в. п. – стійка на напівпальцях, руки в другій позиції (в сторони) – виконати нахил вправо, повернутися у в. п., нахил вперед (округливши спину, руки вперед), в. п., прогин назад (руки донизу). Повторити два рази.

Критерії оцінок:

5 балів – стійкий баланс між статикою і динамікою вправи, що виконується, рухи злитні, збігаються з заданим ритмом, стилістично виражені;

4 бали – зберігається рівновага тіла відносно опори, витримується ритм руху, незначні порушення раціональної постави, недостатня виразність рухів;

3 бали – порушена стійкість тіла відносно опори, збої в ритмі, відсутність злитності.

#### **7. “Силова ступінь”**

Завдання: під заданий ритм виконується вправа на 8 рахунків:

із в. п. основна стійка:

- “1” – упор присівши,
- “2” – упор лежачи,
- “3-4” – зігнути руки,
- “5-6” – розігнути руки,
- “7” – упор присівши,
- “8” – в. п. Повторити 2-4 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів і ритму, ідеальна техніка виконання, пряма спина, живіт втягнутий, рухи злитні;

4 бали – незначний збій у ритмі, окремі порушення техніки, рухи виконуються зі значним зусиллям;

3 бали – один збій у ритмі, порушення техніки виконання вправи, неправильне дихання.

### **8. “Ритм рухів тіла”**

Завдання: під заданий ритм (90 уд/хв.) виконати вправу на 8 рахунків:

із в. п. лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах, ступні на підлозі:

- “1-2” – підняти тулуб,
- “3-4” – опустити тулуб,
- “5-6” – підтягти коліна до грудей, випрямити ноги догори,
- “7-8” – в. п. Повторити 2-4 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність рухів, ритму, дихання, досконала техніка виконання (у першій частині вправи поясниця – щільно до підлоги, лікті розведені, підборіддя догори, лопатки відриваються від підлоги; у другій частині вправи нижня частина тулуба відривається від підлоги, при випрямлених ногах носки відтягнуті, ноги і коліна випрямлені), чергування напруження та розслаблення;

4 бали – витриманий ритм рухів, незначні порушення техніки виконання, збереження ритмічного розподілу зусиль;

3 бали – один збій у відповідності рухів і заданого ритму, напруженість, порушення дихання.

### **9. “Стрибок вперед”**

Завдання: стоячи на лівій нозі, підняти праву вперед і, відштовхуючись від опори, виконати під удари метронома стрибок вперед на праву в напівприсід, ліву – назад. Відштовхуючись правою ногою від опори, виконати стрибок назад у в. п. Повторити 2 рази.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність стрибкових вправ до ударів метронома, раціональне розподілення фаз, гарна амплітуда рухів, злитність, легкість і виразність, емоційність.

4 бали – відповідність стрибкових вправ до ударів метронома, середня амплітуда, недостатня легкість і виразність рухів;

3 бали – один збій у ритмі рухів, недостатня амплітуда, порушення в структурі стрибка, нестійкість.



### 10. “Комбіноване”

Завдання: під заданий ритм метронома виконати комбінацію, яка складається з підбивного стрибка з прямими ногами махом лівої ноги в сторону, підбивного стрибка із прямими ногами махом правої ноги, стрибка зі зміною ніг попереду (ножиці) із правої ноги, те ж із лівої.

Критерії оцінок:

5 – відповідність ритму виконуваних стрибків до заданого ритму, легкість, злитність рухів, чітке диференціювання всіх фаз стрибка, відповідність рухів усіх ланок тіла, легкість виконання;

4 бали – відповідність стрибків ударам метронома, недостатня висота стрибків, нечітке розподілення динаміки зусиль, які прикладаються в окремих фазах вправи, недостатня емоційність;

3 бали – один збій у ритмі стрибкових вправ, амплітуда нижче середньої, порушення структури вправи, відсутність злитності і легкості.

### 11. “Узгодження дій”

Завдання: під заданий ритм виконати зв’язку на 16 рахунків:

на 4 рахунки – перехресний крок вправо;

на 4 рахунки – закидання гомілки лівої-правої ноги з поворотом на 90° за напрямом руху;

на 4 рахунки – закидання гомілки лівої-правої;

на 4 рахунки – приставний крок вліво-вправо. Те ж виконуємо із лівої ноги. Вправу виконує група з 3-4 осіб.

Критерії оцінок:

5 балів – відповідність між руховими діями і заданим ритмом, співрозмірність, чіткість, виразність рухів, витриманий малюнок переміщень, перестроювань, висока емоційність;

4 бали – відповідність між заданим і руховим ритмом, незначні порушення в техніці виконання, синхронність, недостатня амплітуда рухів, слабка презентація;

3 бали – порушення в ритмі, відсутність узгодженості при виконанні рухових дій (різний ритм рухів активних ланок тіла).

### 12. “Перехресний крок”

Завдання: під заданий ритм метронома (90-120 уд/хв.) виконати блок, який складається з комбінацій перехресного кроку в сторону (garre wine) і приставного кроку (step touch) у наступній послідовності: перехресний крок вправо, приставний крок із правої ноги вперед і приставний крок вліво; перехресний крок у ліво, приставний крок із лівої ноги назад і приставний крок вправо.

Критерії оцінок:

5 балів – повна відповідність між рухами і ритмом, правильна техніка виконання, раціональна постава, співрозмірність рухів, легкість і невимушеність, динамізм, висока емоційність;

4 бали – відповідність між кроками і ритмом, незначні недоліки у техніці виконання, незначні порушення у співрозмірності кроків, недостатня виразність;

3 бали – один збій у ритмічності кроків, відсутність узгодженості при переході з кроку в крок, “зжатість” рухів.

### **13. “Імпровізація”**

Завдання: під заданий музичний фрагмент (розміром 2/4, 4/4 на 32 рахунки) виконати зв’язку, складену на основі вільно обраних аеробних кроків.

Критерії оцінок:

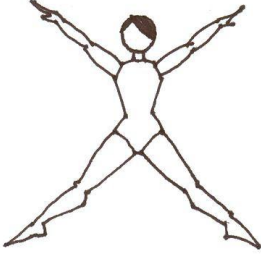

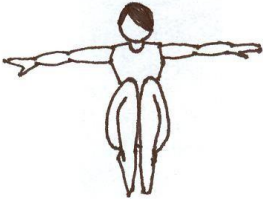
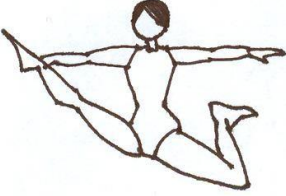
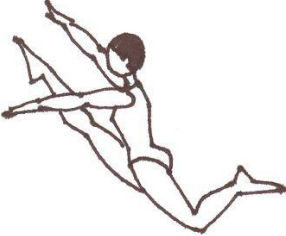
5 балів – повна відповідність між музичним і руховим ритмом, невимушеність, виразність, легкість рухів, відповідність характеру рухів засобам музичної виразності, висока емоційність;


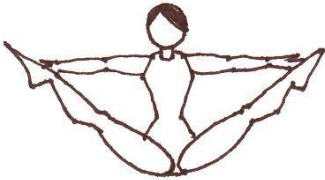

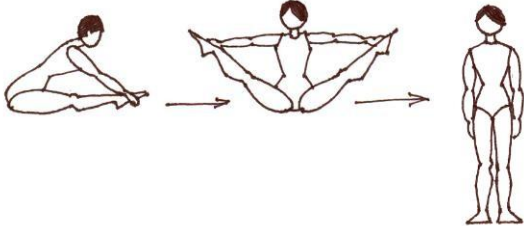
4 бали – збіг між музичним і руховим ритмом, певна неузгодженість аеробних кроків з характером музичного супроводу, незавершеність окремих рухів, недостатня емоційність;

3 бали – невідповідність рухів і музичного ритму, паузи й зупинки під час виконання, незбалансованість комбінації.

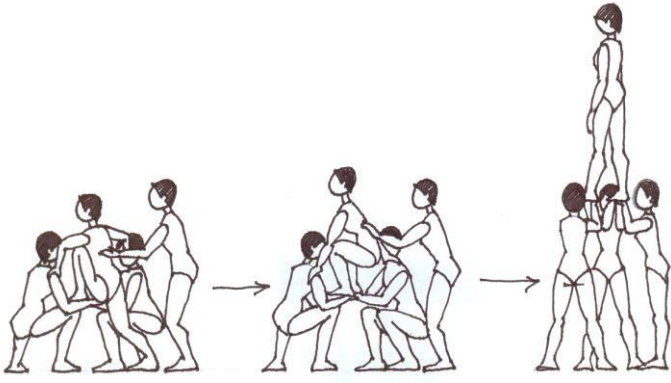
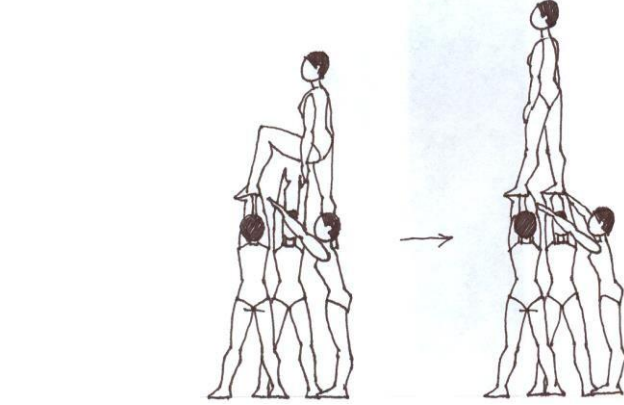
## Рівні складності у черлідінгу

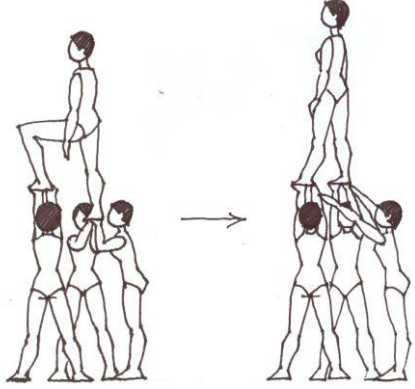
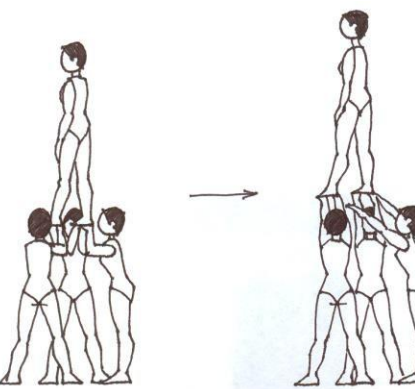
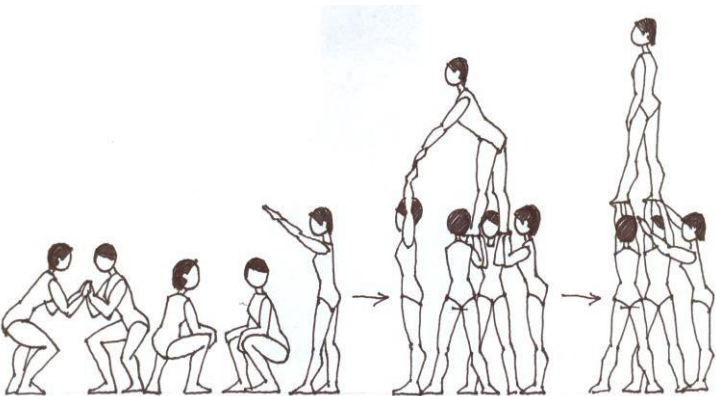
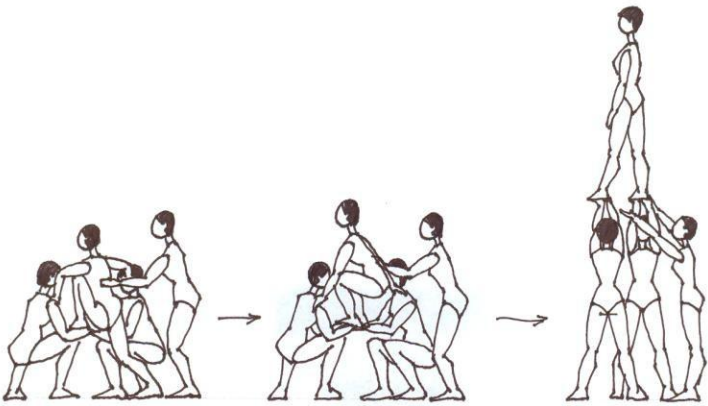
## 1. Рівні складності чер-стрибків

Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2
<b>I рівень складності</b>	
	<p><b>1. Стредл (Straddle)</b> Стрибок ноги нарізно (ноги прямі)</p>
	<p><b>2. Абстракт (Stag eli double hook)</b> Одна нога зігнута і піднята перед тулубом, коліно спрямовано у зовнішню сторону; інша – відведена назад, коліно максимально зігнута і спрямовано у зовнішню сторону</p>
	<p><b>3. Групування (Tuck)</b> Ноги разом підняті вгору, коліна максимально зігнуті і прижаті до грудей</p>
<b>II рівень складності</b>	
	<p><b>1. Хоркі (Herkie)</b> Одна нога пряма, піднята в сторону; інша - відведена назад, коліно зігнуто, спрямовано у внутрішню сторону</p>
	<p><b>2. Хедлер (Бар'єрист) (Hurdler)</b> Одна нога пряма піднята угору; інша - зігнута, коліно спрямовано вниз</p>

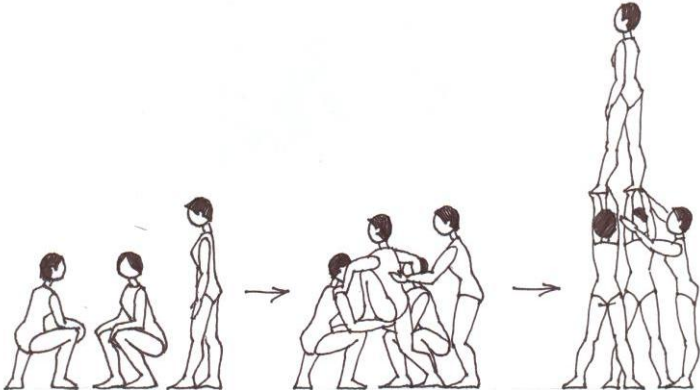
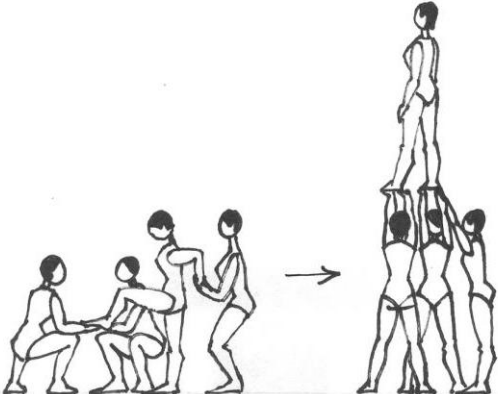
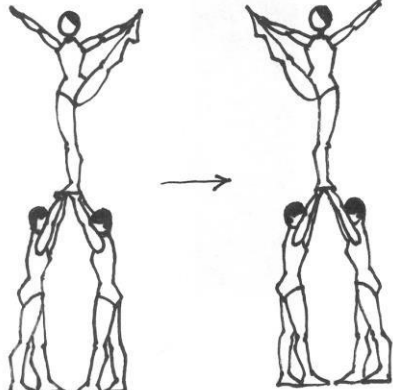
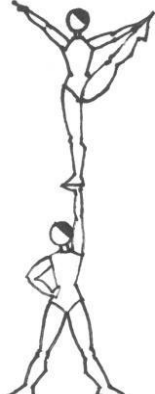
1	2
<b>III рівень складності</b>	
	<p><b>1. Подвійна дев'ятка (Double Nine)</b></p> <p>Одна нога піднята, коліно зігнуте і спрямовано у зовнішню сторону; інша – пряма піднята вперед паралельно підлозі. Руки повторюють рухи ніг</p>
<b>IV рівень складності</b>	
	<p><b>1. Той-Тач (Toe Touch)</b></p> <p>Ноги підняті у сторони, коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками)</p>
<b>V рівень складності</b>	
	<p><b>1. Пайп (Pike)</b></p> <p>Прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед</p>
<b>VI рівень складності</b>	
	<p><b>1. Навколо світу (Round the World)</b></p> <p>Спочатку виконується стрибок «Пайк», потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення «Той-Тач»; приземлення – на дві ноги. Руки повторюють рухи ніг</p>

## 2. Рівні складності стантів

Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2
<b>I рівень складності</b>	
<p><b>1. Навички підйому (Climing Skill)</b>  Підйом в стійку на плечах однієї бази  Стойка на зовнішній стороні стегна  Бокова стойка на стегні (з ліберті прапорцем)  Стредл на плечах бази  Кут</p>	
<b>II рівень складності</b>	
<p><b>1. Перехід із зупинкою при опорі на руки (Transfar Wait To Arm)</b>  Підйом в елеватор  Підйом в стійку на плечах  Шпагат від стегна (кидок руками)  Кидок руками подвійної бази в стійку на плечах</p>	
<b>III рівень складності</b>	
	<p><b>1. Елеватор</b></p>
<b>IV рівень складності</b>	
	<p><b>1. Підйом в екстеншен зі стійки на плечах</b></p>


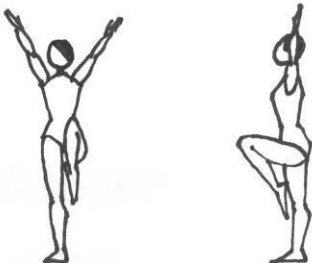

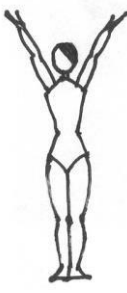
1	2
	<p><b>2. Підйом в екстеншен з елеватора</b></p>
<b>V рівень складності</b>	
	<p><b>1. Жим екстеншен з елеватора</b></p>
	<p><b>2. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу)</b></p>
<b>VI рівень складності</b>	
	<p><b>1. Екстеншен знизу</b></p>





1	2
	<p><b>2. Крок в екстеншен (обходячи чікен позишен)</b></p>
	<p><b>3. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки і опори на передню базу)</b></p>
	<p><b>4. Елеватор-чікен позишен-елеватор</b></p>
	<p><b>5. Елеватор-релод-чікне позишен – елеватор</b></p>

1	2
<b>VII рівень складності</b>	
	<p><b>1. Підхід на екстеншен без опори на передню базу</b></p>
	<p><b>2. Екстеншен з підлоги</b></p>
<b>VIII рівень складності</b>	
	<p><b>1. Тік-так</b></p>
	<p><b>2. Одна база, екстеншен на одній руці</b></p>
<b>3. Підйом з поворотом, виштовхування, екстеншен</b>	


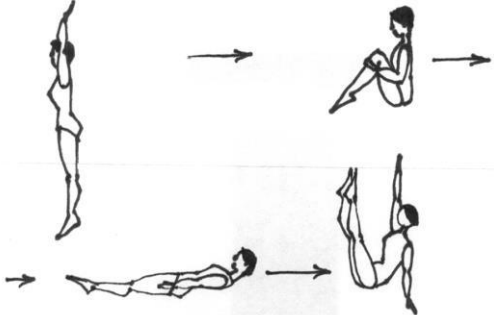





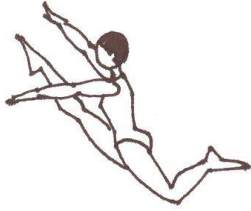
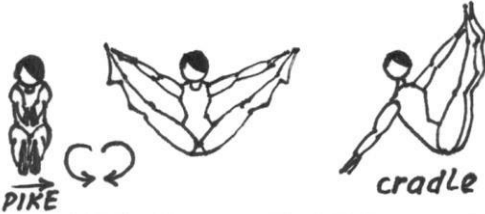

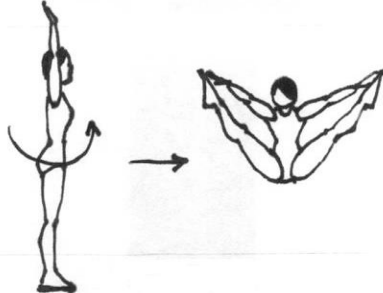
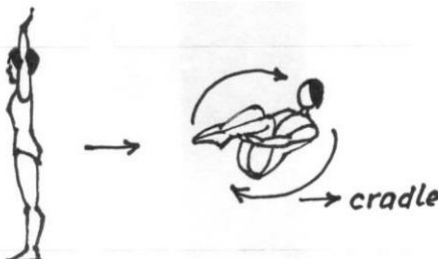
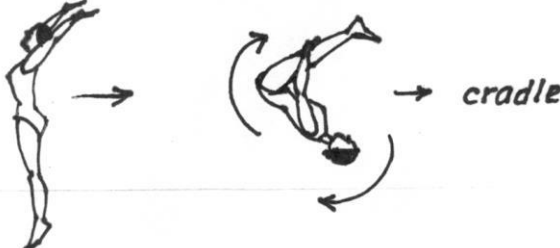
### 3. Рівні складності положень флаєра

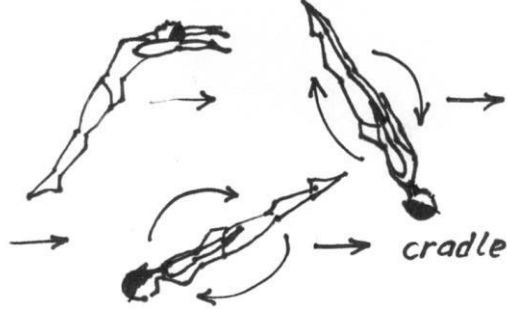
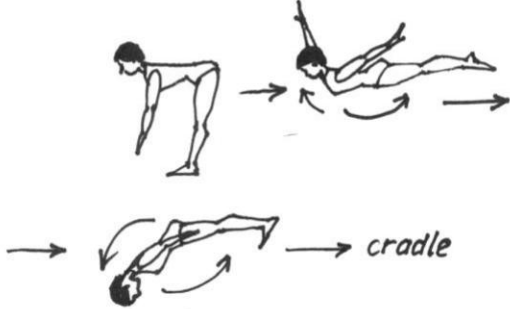
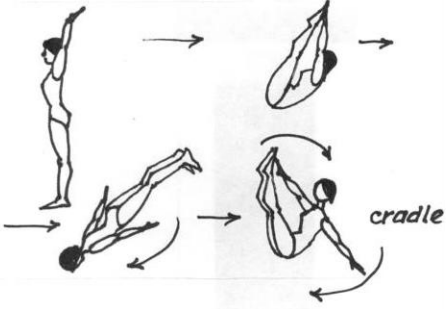
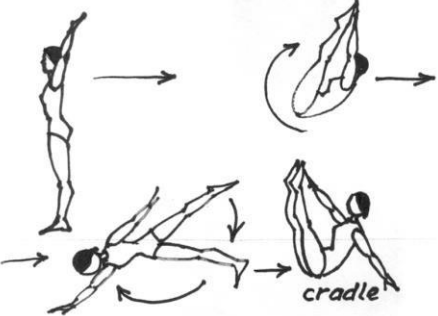

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		<b>Основна стійка (ноги на ширині плечей)</b>
II		<b>Лібєрті (Liberty)</b>
III		<b>Стер (Stag)</b>
IV		<b>Ноги разом (Cupie)</b>

1	2	3
V		<b>Точ</b> <b>(Torch)</b>
VI		<b>Прапорець</b> <b>Heel Stretch</b>
VII		<b>Арабески</b> <b>Arabesque</b>
VIII		<b>Скорпiон</b> <b>Scorpion</b>

#### 4. Рівні складності способів спуску флаєра

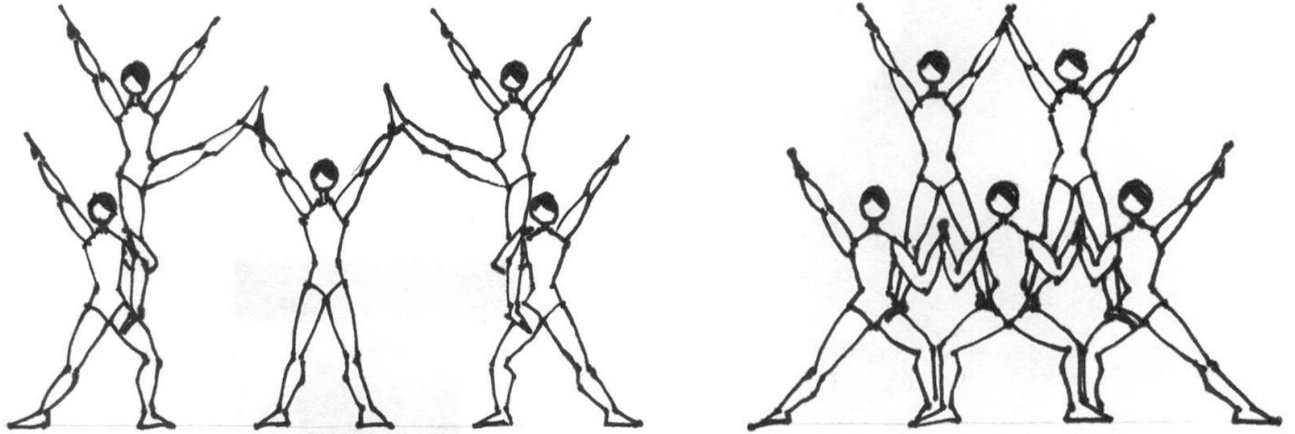
Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
I	2	3
I		<p><b>Простий виліт (Straight up)</b></p>
II		<p><b>Так аут (Розкриття групування) (Tuck out)</b></p>
III		<p><b>Той тач (Toe touch)</b></p>
IV		<p><b>Універсальний (Universal)</b></p>
V		<p><b>Хоркі (Herkie)</b></p>

1	2	3
VI		<p><b>Хедлер (Бар'єрист)</b> (Hurdler)</p>
VII		<p><b>Навколо світу в кредл</b> (Round the World)</p>
VIII		<p><b>Гвинт</b> (Twist)</p>
IX		<p><b>Гвинт – Той тач</b> (Twist to toe touch)</p>
X		<p><b>Сальто назад в групуванні</b> (Back tuck)</p>
XI		<p><b>Сальто назад зігнувшись</b> (Back pike)</p>

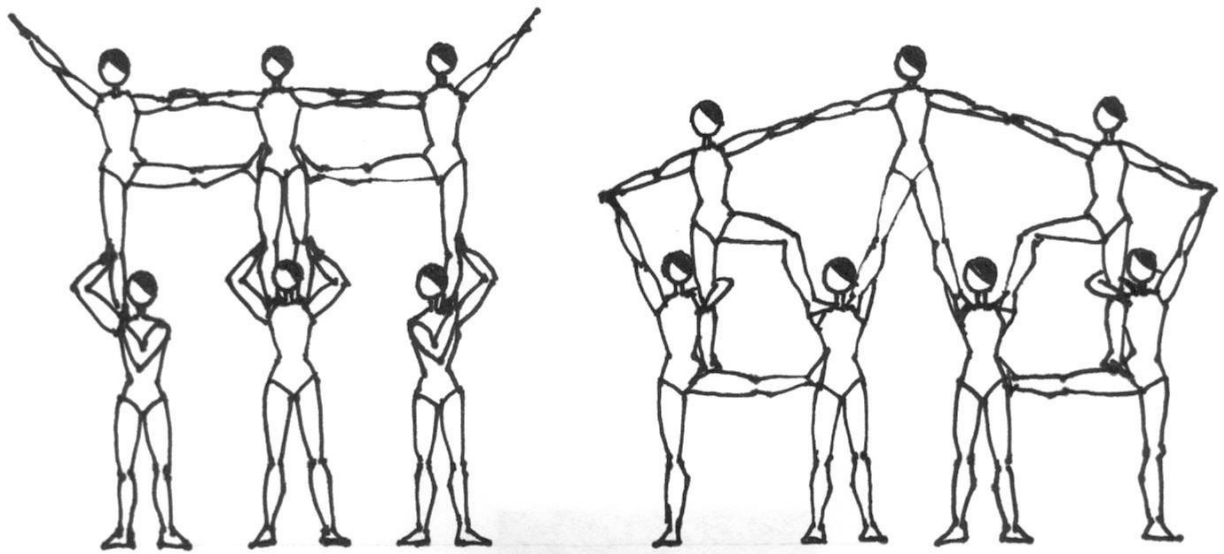
1	2	3
XII		<p><b>Бланш (Layout)</b></p>
XIII		<p><b>Фліп (Bird flip)</b></p>
XIV		<p><b>Відкриття пайк (Pike open)</b></p>
XV		<p><b>Пайк кік аут (Pike kick out)</b></p>
XVI		<p><b>Відкритий стредл (Straddle open)</b></p>
XVII	<p><b>Бланш с винтом (Layout twist)</b></p>	

## 5. Рівні складності пірамід

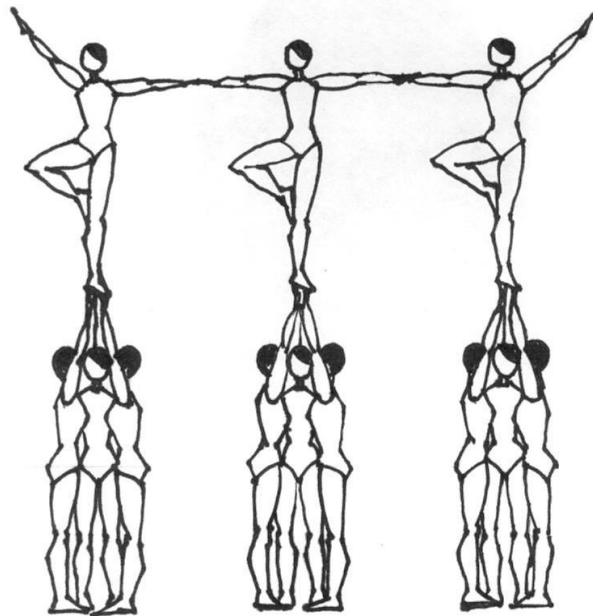
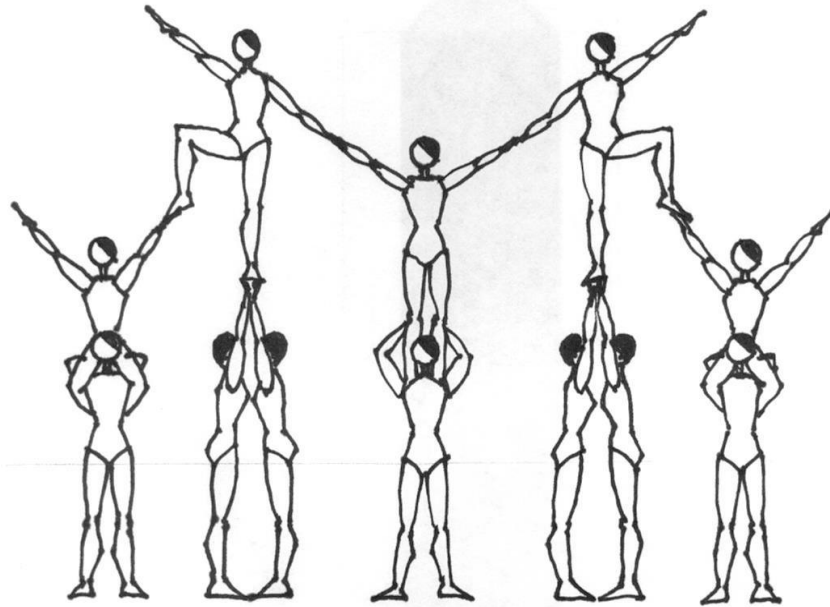
2 рівня,  
1,5 зросту



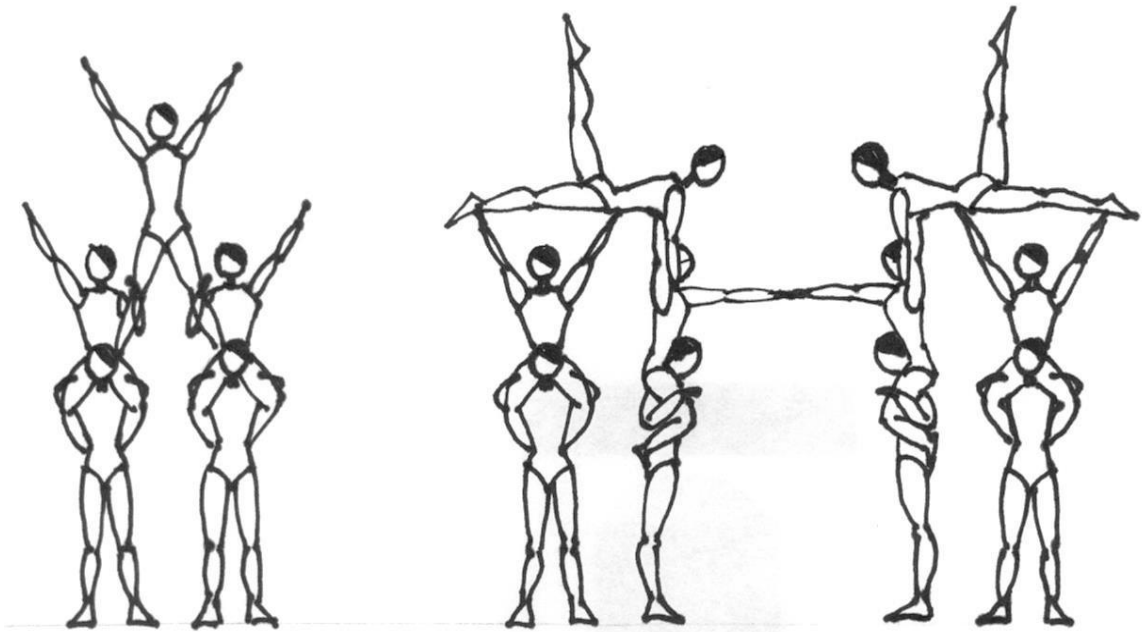
2 рівня,  
2 зросту



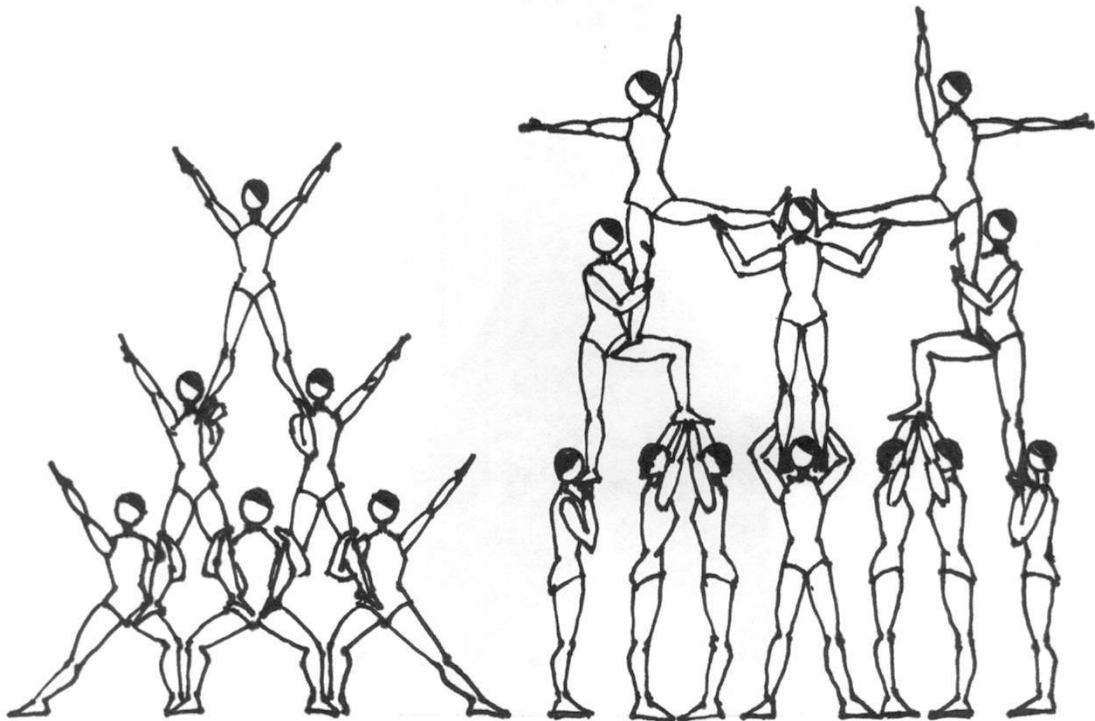
2,5 зросту 2 рівня,



3 рівня,  
2 зросту


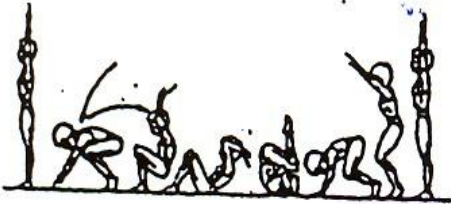
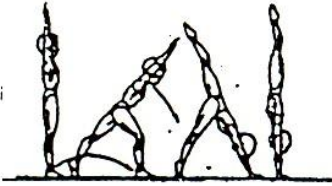
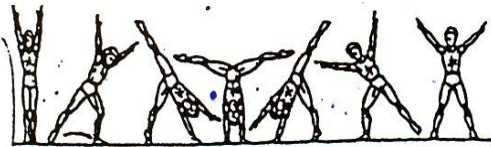
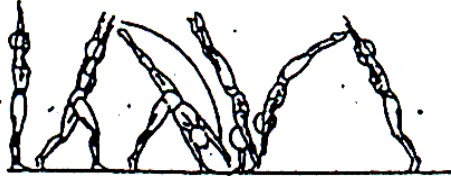
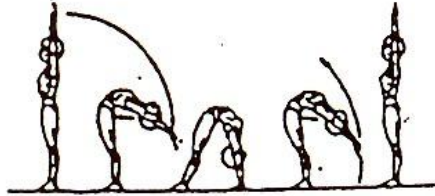


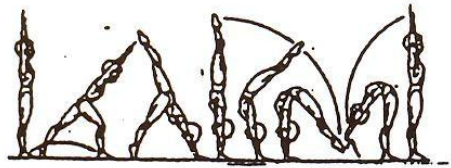

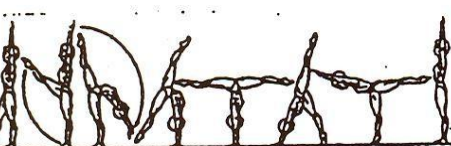

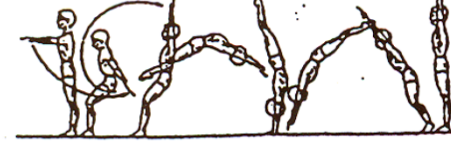
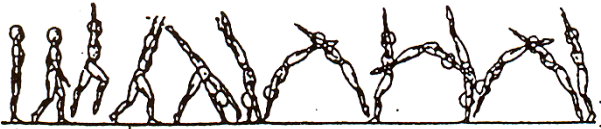
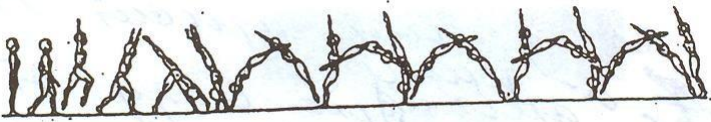
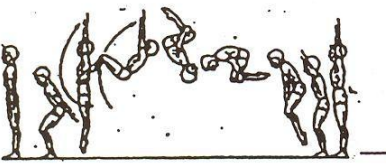
3 рівня,  
2,5 зросту

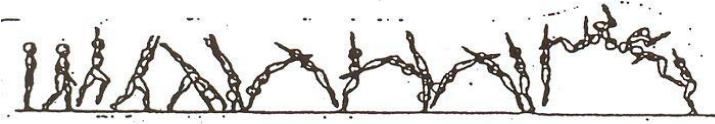
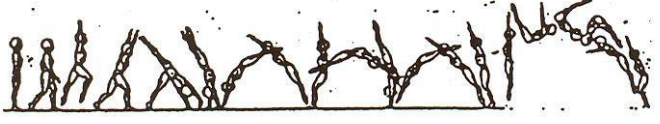
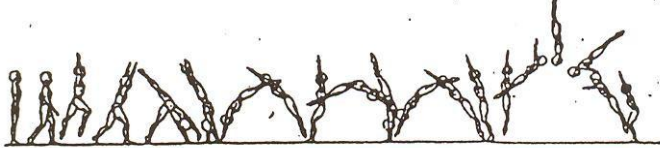




## 6. Рівні складності акробатики

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
I	2	3
I		Перевертання вперед (кувирок)
II		Перевертання назад (кувирок)
III		Стойка на руках
IV		Переворот в сторону («Колесо»)
V		Переворот з поворотом (Рандат)
VI		«Міст»

1	2	3
VII		Переворот вперед через міст
VIII		Переворот вперед на одну ногу
IX		Переворот назад на одну ногу
X		Переворот вперед із стійки на руках
XI		Фляк
XII	 <p data-bbox="616 1532 1302 1565">Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк</p>	
XIII	 <p data-bbox="568 1756 1350 1787">Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк-Фляк</p>	
XIV		Сальто назад із положення стоячи

1	2	3
XV	 <p data-bbox="667 336 1252 376"><b>Серія переворотів Рандат-Фляк-Сальто</b></p>	
XVI	 <p data-bbox="459 555 1292 627"><b>Серія переворотів Рандат-Фляк-Сальто зігнувшись</b></p>	
XVII	 <p data-bbox="459 806 1204 884"><b>Серія переворотів Рандат-Фляк-Бланш</b></p>	

## 7. Базові рухи черлідінгу



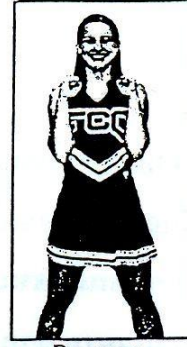
Ready Position  
Руки на бедрах



Clasp  
Класп



Clap  
Клэп



Daggers  
Кинжалы



Low V  
Лоу Ви



High V  
Хай Ви



High Touchdown  
Хай тачдаун



K  
К



Punch  
Панч



L  
Эл



Low Touchdown  
Лоу тачдаун



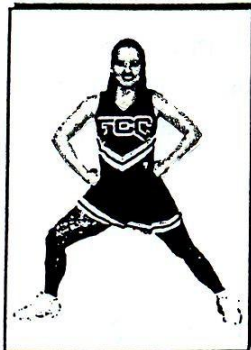
Back Lunge  
Выпад назад



Broken T  
Ломанное T



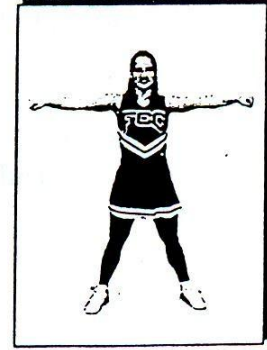
Diagonal  
Диагональ



Side Lunge  
Выпад в сторону

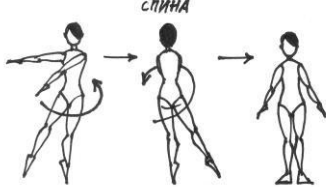
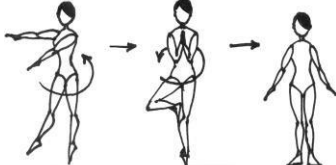
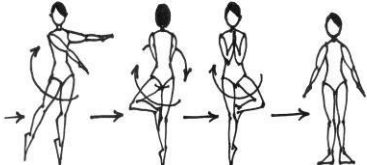

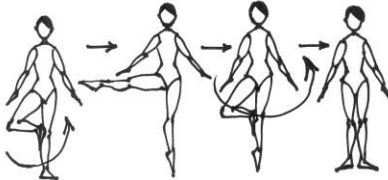
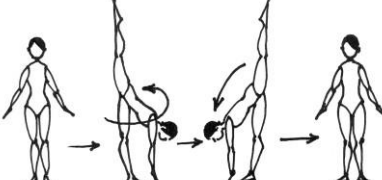



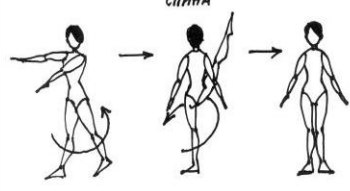
Bow & Arrow  
Лук и стрела






T  
T

## 8. Рівні складності піруетів




Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
I	2	3
<b>I</b>		<p><b>Простий пірует</b> Пірует під час виконання якого вільна нога відведена в сторону</p>
<b>II</b>		<p><b>Джаз-пірует</b> Пірует під час виконання якого вільна нога знаходиться у положенні «пасе»</p>
<b>III</b>		<p><b>Тур-Піке</b> Серія піруетів з просуванням кроком на опорну ногу</p>
<b>IV</b>		<p><b>Аттитюд</b> Пірует під час виконання якого вільна нога піднята паралельно підлозі і зігнута у коліні</p>
<b>V</b>		<p><b>Фуєте</b> Пірует з відкриванням вільної ноги в сторону з положення «пасе». Виконується декілька разів</p>
<b>VI</b>		<p><b>«Сонечко»</b> Пірует з переворотом тулуба</p>

1	2	3
VII	 <p>The diagram shows three stages of a Grand Pirouette. The first figure is in profile, with the right leg extended horizontally to the side. The second figure is from the back, with the right leg extended horizontally to the side and the word 'СПИНА' (Back) written above it. The third figure is in profile, with the right leg extended horizontally to the side. Arrows indicate the direction of rotation.</p>	<p><b>Гранд пірует</b>  Пірует при виконанні якого вільна нога пряма і відкрита в сторону на <math>90^0</math>. Виконується декілька разів</p>
VIII	 <p>The diagram shows three stages of a Pirouette-Praporets. The first figure is in profile, with the right leg extended horizontally to the side. The second figure is from the back, with the right leg extended vertically upwards and the word 'СПИНА' (Back) written above it. The third figure is in profile, with the right leg extended horizontally to the side. Arrows indicate the direction of rotation.</p>	<p><b>Пірует-прапорець</b>  Пірует при виконанні якого пряма вільна нога піднята в сторону-вгору</p>

**9. Рівні складності шпагатів**

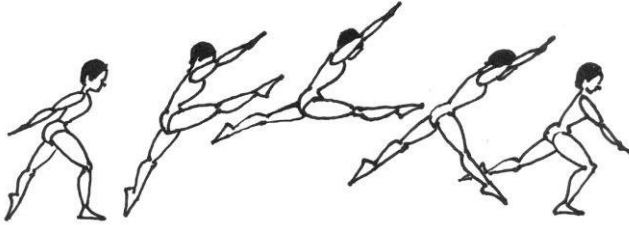

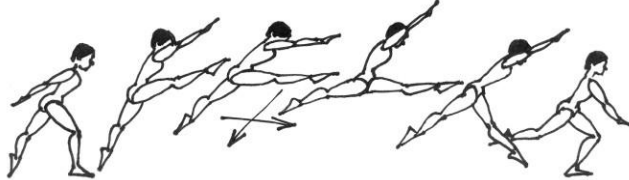
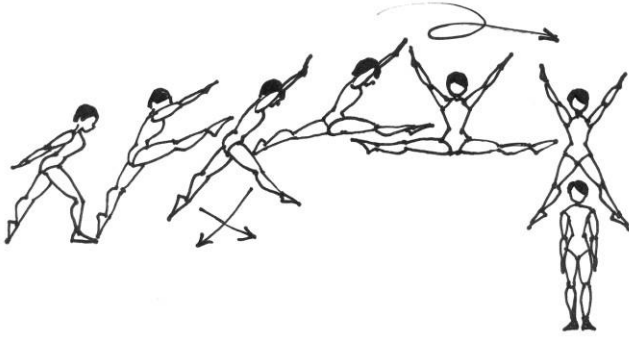
Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		<b>Повздовжній правий шпагат</b>
II		<b>Повздовжній лівий шпагат</b>
III		<b>Поперечний шпагат</b>

### 10. Рівні складності махів

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		Мах в сторону
II		Мах вперед
III		Мах назад (вертикальний шпагат)



## 11. Рівні складності ліп стрибків

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		<p><b>Високий ліп вперед</b>  Високий мах ногою вперед, іншою ногою мах назад до положення шпагату у повітрі</p>
II		<p><b>Високий ліп в сторону</b>  Мах однією ногою високо в сторону, інша нога піднімається у протилежну сторону до положення поперечного шпагату. Приземлення на одну ногу</p>
III		<p><b>Поперемінний ліп</b>  Стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат</p>
IV		<p><b>Перемінний ліп з переходом в Той-Тач</b>  Стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у положення шпагату, поворот корпуса на 45<sup>0</sup> і виконання стрибка Той-Тач</p>

Додаток Г

**Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури (Лист МОН № 1/9-546 від 17.08.09 року)**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛИСТ

№ 1/9-546 від 17 серпня 2009 року

**Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури**

Міністерству освіти і науки  
Автономної Республіки Крим,  
управлінням освіти і науки обласних,  
Київської та Севастопольської  
міських державних адміністрацій,  
інститутам післядипломної  
педагогічної освіти

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Т.Ю. Круцевич та інші), якій надано гриф "Рекомендовано Міністерством освіти і науки України" (лист від 01.07.09р. №1/11-4630).

З 2009/2010 навчального року зазначена навчальна програма упроваджується у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Вона спрямована на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі. Уперше, враховуючи досвід провідних Європейських країн у галузі фізичного виховання, не декларативно, а реально передбачається планування змісту навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів.

Навчальна програма, варіативні модулі до неї та орієнтовні календарні плани надруковані у методичному посібнику "Фізична культура в школі" видавництва "Літера ЛТД", у журналі "Фізичне виховання в школі" № 4/2009, газеті "Здоров'я та фізична культура" №26/2009 та розміщені на сайті міністерства ([mon.gov.ua](http://mon.gov.ua)). Надалі нові варіативні модулі будуть друкуватися видавництвом "Літера ЛТД" та розміщуватись у фахових виданнях.

Діюча дотепер навчальна програма для 12-річної школи "Фізична культура" для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи (авт. С.І. Операйло та інші, "Перун", 2005р.) втратила свою чинність.

Навчальна програма містить інваріантну та варіативну частини. Інваріантну частину програми складають теоретико-методична та загально

фізична підготовка. Варіативні модулі представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

З переліку модулів навчальний заклад самостійно формує змістове наповнення предмета "Фізична культура". Перед початком навчального року шкільним методичним об'єднанням затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі, що фіксується у протоколі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Набір модулів та порядок їх вивчення у класах може відрізнятись. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу. Такий порядок прийнято з метою уникнення непорозуміння у випадку, коли лише певні види спорту були представлені у навчальній програмі початкової школи. Запропонований порядок не порушує принципу наступності у вивченні програмового матеріалу. Отже п'ятикласники будуть опановувати будь-який модуль за програмою першого року вивчення.

Протягом року учні 5-6 класів мають опанувати 4-6 варіативних модулів, 7-8 класів – 3-5, 9 класу – 3-4 модулі. Конкретна кількість варіативних модулів залежить від річної кількості годин, що відводиться на опанування фізичної культури, матеріально-технічної бази закладів, спортивних традицій тощо.

На вивчення всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі навчальним планом передбачено 87 годин фізичної культури на рік. За умови вивчення 5 модулів на один модуль відводиться близько 17 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Натепер розроблені та отримали гриф (лист Міністерства освіти і науки України від 30.07.09р. № 1/11-6353) такі програми варіативних модулів: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, туризм, футбол. Підготовлено до розгляду науково-методичної комісії з фізичної культури проекти програм з плавання, аеробіки, бадмінтону. Останні 3 варіативні модулі можуть також бути внесені до плану графіку розподілу варіативних модулів на цей навчальний рік. Навчання за ними можна планувати з 01.11.09р.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням перед початком (у наступні роки наприкінці попереднього) навчального року. Результати опитування додаються до протоколу засідання шкільного методичного об'єднання.

Оскільки упровадження нової навчальної програми у цьому навчальному році відбувається одночасно у 5-9 класах, то звертаємо увагу на те, що:

- учні 5-х класів навчання за всіма модулями розпочинають з 1-го року вивчення;
- учні 6-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-му класі, плавання – з 2-го року вивчення; інші варіативні модулі – з 1-го року вивчення;
- учні 7-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-6 класах, плавання – з 3-го року вивчення; інші варіативні модулі - з 1-го року вивчення;
- учні 8-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-7 класах, плавання – з 4-го року вивчення; інші варіативні модулі – з 1-го року вивчення;
- учні 9-х класів: гімнастику, футбол, легку атлетику, туризм, спортивні ігри, що вивчалися у 5-8 класах, плавання – з 5-го року вивчення; інші варіативні модулі – з 1-го року вивчення;

Надалі варіативні модулі протягом навчання у наступних класах можуть змінюватися.

За потреби, у 6-9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Заступник Міністра

П.Полянський

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З АЕРОБІКИ**  
**для навчальної програми**  
**з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**для загальноосвітніх навчальних закладів**  
**5-9 класи**

„Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” від 11.02.2010  
№1/11-733

**Автор: Білецька Вікторія Вікторівна** доц. кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, канд. наук з фіз. вих. і спорту

**Пояснювальна записка**

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 5-9 класів, Державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, технічна підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка.

На першому, другому та третьому роках навчання учні вивчають основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчаться виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднують базові кроки у комплекс вправ, та виконують їх при переміщенні в різних напрямках залу. На четвертому та п'ятому роках навчання учні вивчають вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, опановують інтервальний тренінг та основи стретчингу.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу: самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

## АЕРОБІКА

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>1 рік навчання.</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Роль та місце аеробіки в системі фітнесу. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці. Техніка безпеки при заняттях аеробікою. Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>Називає</b> роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки. <b>Характеризує</b> історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. <b>Дотримується</b> заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою.</p>
<i>Технічна та загальна фізична підготовка</i>	
<p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках. SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات. STEP TOUCH Приставний крок. DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки. V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно. TOE TAP Нога в сторону на носок. KNEE UP Коліно піднімається вгору. LEG KURL Зігнути ногу назад. HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку. LUNGE Випад. Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук. Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ.</p>	<p><b>Характеризує</b> основні рухи та базові кроки, що використовуються в заняттях аеробікою. <b>Виконує</b> базові кроки: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات STEP TOUCH Приставний крок DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно TOE TAP Нога в сторону на носок KNEE UP Коліно піднімається вгору LEG KURL Зігнути ногу назад HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку LUNGE Випад <b>Володіє</b> поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ.</p>
<b>2 рік навчання</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди. Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці.</p>	<p><b>Характеризує</b> історію розвитку аеробіки в Україні. <b>Розкриває</b> основні знання про здоровий спосіб життя. <b>Обґрунтовує</b> вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. <b>Дотримується</b> правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці. <b>Володіє</b> термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди.</p>
<i>Технічна та загальна фізична підготовка</i>	
Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му	<b>Знає та виконує</b> базові кроки:

<p>році занять. Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків: GRAPE WINE Схресний крок. PIVOT TURN Мамбо в повороті. JOGGING Біг. KICK Мах ногою. MAMBO Танцювальний крок мамбо. JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом. BASIC STEP Базовий крок вперед. CROSS Хрест. LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою. SLIDE Ковзання. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку “ча-ча-ча”. TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон. SKIP Підскік. Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки. Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ.</p>	<p>GRAPE WINE Схресний крок. PIVOT TURN Мамбо в повороті. JOGGING Біг. KICK Мах ногою. MAMBO Танцювальний крок мамбо. JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом. BASIC STEP Базовий крок вперед. CROSS Хрест. LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою. SLIDE Ковзання. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку “ча-ча-ча”. TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон. SKIP Підскік. <b>Володіє</b> навичками поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки. <b>Застосовує</b> навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ.</p>
<b>3 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Характеристика різних видів аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять. Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ - аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол– аеробіка, памп-аеробіка). Причини травматизму при заняттях аеробікою.</p>	<p><b>Розкриває</b> зміст фізкультурно-оздоровчих занять. <b>Називає</b> різновиди аеробіки <b>Володіє</b> знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою). <b>Застосовує</b> заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою.</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення невербальних команд. Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками. Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі. Виконання базових кроків аеробіки з</p>	<p><b>Знає та вмє виконувати</b> базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись». <b>Володіє</b> вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг.</p>

<p>переміщенням по колу. Виконання вправ з хореографії.</p>	<p><b>Виконує</b> базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу. <b>Застосовує</b> поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії.</p>
<b>4 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Принципи побудови занять з аеробіки. Характеристика аеробних та силових вправ. Регулюючий ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. Профілактика травматизму, правила надання першої допомоги при травмах.</p>	<p><b>Характеризує</b> аеробні та силові вправи. <b>Обґрунтовує</b> регулюючий ефект аеробних та силових вправ, термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. <b>Дотримується</b> заходів щодо профілактики травматизму на заняттях. <b>Володіє</b> навиками надання першої допомоги при травмах. <b>Застосовує</b> принципи побудови занять з аеробіки.</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання. Виконання вправ у В.п. – сидячи та лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);</li> <li>- вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);</li> <li>- вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);</li> <li>- вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба).</li> </ul> <p>Виконання вправ на розтягування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна;</li> <li>- у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;</li> <li>- у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини;</li> <li>- стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу.</li> </ul>	<p><b>Знає</b> вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання. <b>Виконує</b> вправи у В.п. – сидячи та лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);</li> <li>- вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);</li> <li>- вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);</li> <li>- вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба).</li> </ul> <p><b>Здійснює</b> виконання вправ на розтягування:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна;</li> <li>- у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;</li> <li>- у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини;</li> </ul>



	- стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу.
<b>5 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки.</p>	<p><b>Характеризує</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку.</p> <p><b>Надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла.</p> <p><b>Дотримується</b> вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою.</p> <p><b>Володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки.</p> <p><b>Застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка:  <b>HIGH IMPACT</b> (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності.  <b>LOW IMPACT</b> (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>2. Інтервальне тренування:  <b>TWB</b> (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності.  <b>CALLANETICS</b> (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів.  <b>UPPER BODY</b> – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності.  <b>SCULPT</b> – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності.  <b>ABT</b> (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p> <p>3. Розтягування  <b>STRETCHING</b> (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів.  Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками.</p>	<p><b>Виконує</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (<b>TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT</b>).</p> <p><b>Застосовує</b> вправи для розтягування різних груп м'язів.</p> <p><b>Володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі.</p> <p><b>Здійснює</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками.</p> <p><b>Дотримується</b> вимог техніки безпеки під час занять.</p>

## Навчальні нормативи з аеробіки

### 1 рік навчання

#### Навчальні нормативи

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки:

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-16	MARCHING	На пояс	на місці
1-8	STEP TOUCH	В сторони	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	За голову	в сторони
1-16	DOUBLE STEP TOUCH	по одній в сторону руху	в сторони
1-16	V-STEP	по одній вперед	вперед
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторони
1-16	KNEE UP	вперед	вперед
1-16	LEG KURL	вгору	в сторони
1-8	HEEL TOUCH	на пояс	вперед
1-8	LUNGE	вперед	назад
1-16	MARCHING	на пояс	на місці

#### Рівні компетентності:

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

### 2 рік навчання

#### Навчальні нормативи

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки:

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	по одній вгору	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	в сторону	в сторони
1-8	V-STEP	за спину	назад
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторону
1-8	KNEE UP	вільно	вперед
1-8	LEG KURL	вперед	в сторону
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	в сторону
1-8	PIVOT TURN	вільно	на місці
1-8	JOGGING	вільно	на місці
1-8	KICK	по одній вперед	вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	“батерфляй”	в сторони
1-8	MAMBO	вільно	вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	BASIC STEP	зігнути руки вперед	вперед
1-8	CROSS	вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	вперед

1-8	SLIDE	вперед	в сторони
1-8	CHASSE	круг руками в сторону руху	в сторони
1-8	CHA-CHA-CHA	вільно	в сторони
1-8	TWIST JUMP	зігнути у ліктях	на місці
1-8	SKIP	на пояс	на місці
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

### Рівні компетентності:

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

### 3 рік навчання

#### Навчальні нормативи

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки у різних напрямках руху:

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі вперед
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі назад
1-8	SIDE TO SIDE	по одній в сторону	в сторони
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по квадрату
1-8	V-STEP	за спину	назад
1-8	KNEE UP	вільно	вперед
1-8	LEG KURL	вперед	По квадрату
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	по діагоналі вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці з поворотом на 360°
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	по діагоналі назад
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці з поворотом на 360°
1-8	JOGGING	вільно	вперед-назад
1-8	KICK	по одній вперед	вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	“батерфляй”	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	“батерфляй”	по квадрату
1-2	CHASSE	вільно	вправо
1-2	MAMBO	вільно	вперед
1-2	CHASSE	вільно	вліво
1-2	MAMBO	вільно	вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	просуваючись вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	просуваючись назад
1-8	BASIC STEP	зігнути руки вперед	вперед

1-8	CROSS	вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	вперед
1-8	SLIDE	вперед	в сторони
1-8	CHASSE	вільно	по квадрату
1-8	CHA-CHA-CHA	вільно	в сторони
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

#### Рівні компетентності:

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, помилки при виборі напрямку руху, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

#### 4 рік навчання

##### Навчальні нормативи

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплексу силових вправ:

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – широка стійка ноги нарізно 1-4 напівприсіди вправо 1-4 напівприсіди вліво	4 р.	Вугол між стегном та голілкою 90°
2.	1-4 почергові випади назад	4 р.	Тримати спину прямо
3.	1-4 почергові випади вперед	4 р.	Стопи паралельно
4.	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 сек.	Виконувати в парах
5.	В.п.- сидячи 1-16 піднімання прямої правої ноги вгору 1-16 піднімання прямої лівої ноги вгору	2 р.	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6.	В.п.- сидячи 1-16 відведення правої ноги в сторону 1-16 відведення лівої ноги в сторону	2 р.	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе
7.	В.п. – лежачи на правому боці 1-16 піднімання зігнутої лівої ноги 1-16 піднімання прямої лівої ноги 1-16 колові рухи прямою лівою ногою Теж на лівому боці	2 р.	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8.	В.п. - лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою 1-16 – піднімання тазу	2 р.	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору

9.	В.п. – те ж саме 1-16 піднімання тулуба	2 р.	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд вперед
10.	В.п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову 1-16 піднімання тулуба 1-16 піднімання ніг 1-16 піднімання тулуба та ніг одночасно	2р.	Руки в замок  прогнутися підняти стегна
11.	В.п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя 1- 16 махи вгору прямою ногою 1-16 махи зігнутою ногою 1-16 махи в сторону прямою ногою	2 р.	Стопа на себе Кут 90°
12.	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 сек.	Стопа на себе
13.	В.п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1-4 кругла спина 1-4 прогнута спина	2 р.	Подивитися вниз Подивитися вгору
14.	В.п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору 1-4 нахили вліво 1-4 теж саме вправо	2 .	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-2 дугами назовні руки вгору 1- 2 дугами назовні руки вниз	2 р.	Вдих Видих

#### Рівні компетентності:

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних силових вправ, правильні рухи руками, ногами.

#### 5 рік навчання

##### Навчальні нормативи

**Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплекс вправ на розтягування і розслаблення:**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – стійка ноги нарізно 1 руки вгору 2-3 нахил руки вперед 4 В.п.	2 р.	Повільний вдих Повільний видих

2.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-8 напівколо головою спереду (вправо-вліво)  1-8 колові рухи тулубом вправо-вліво  1-8 колові рухи тазом вправо-вліво 1-8 нахили прогнувшись вперед	4р.  4р.  4р. 4р.	Голову назад не нахилити З максимальною амплітудою М'язи пресу напружені Торкнутися долонями підлоги
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1-4 прогнутися вперед-назад 1-4 потягнутися вгору	4 р.	У “замок”  Дивитись вгору
4.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-16 нахили руки вперед 1-8 тримати у нижньому положенні	2 р.	Торкнутися долонями підлоги
5.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-4 ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею 1-4 теж на лівій	4 р.  4 р.	тулуб прямо, вперед не нахилитися
6.	В.п. – сидячи 1-16 нахили руки вперед 1-8 тримати у нижньому положенні	4 р.	Перед початком вправи максимально “витягнути” хребет
7.	В.п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову 1-16 нахили вправо-вліво 1-8 тримати у нижньому положенні	4 р.	Торкнутися ліктем підлоги поза коліном
8.	В.п. – сидячи ноги нарізно 1-16 нахили передпліччя вперед 1-8 тримати	4 р.	Передпліччями торкнутися підлоги
9.	В.п. – лежачи на животі в упорі долонями 1-2 підйом тулуба 1-2 В.п.	8 р.	Долоні біля грудей, лікті зведені, прогнутися, темп повільний
10.	“Кішечка”	6 р.	Максимально прогнутися і вигнутися
11.	Дихальні вправи В.п. – сидячи 1-повний повільний вдих, затримка 2-3 сек. 2-повний повільний видих, затримка 2-3 сек.	4 р.	“повне дихання йогів”, дихання виконується безшумно таким чином, щоб свого дихання не було чутно
12.	Релаксація		
А)	В.п. - лежачи на спині, руки і ноги вгору, розслабити 1-8 струшувальні рухи руками і ногами	4 р.	Долоні і стопи розслаблені
Б)	В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно 1-8 повне розслаблення	1 р.	Долоні догори, всі м'язи розслаблені

**Рівні компетентності:**

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами.

На фото студенти Комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, **ректор Пономарьова Галина Федорівна:**

Ємець Євгеній,  
Тітаренко Альона,  
Первак Юлія,  
Разуменко Іван,  
Бульбаха Катерина,  
Лашевич Юлія,  
Чорненька Юлія,  
Юріна Катерина

та спортсмени Харківської обласної дитячої громадської організації “Спортивно-оздоровчий центр “Грація”, **керівник Школа Олена Миколаївна** – Member of the International Dance Council CID-UNESCO:

Калініченко Олександр,  
Пічугін В’ячеслав,  
Овчаренко Христина,  
Баранцева Поліна,  
Голікова Аліна,  
Святенко Тетяна,  
Якубенко Дмитро,  
Дерегузова Дарина,  
Шуміло Христина,  
Верховський Данііл.



