

## Вступ

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

Ознайомившись із основними класифікаціями рухових дій у різних видах оздоровчої аеробіки й основними методичними правилами побудови тренувального заняття, кожен бажаючий зможе самостійно створити власну програму занять та без фінансових затрат виконувати їх вдома.

Нині особливо важливим є завдання оздоровлення підростаючого покоління. У його розв'язанні велику роль відіграє фахова підготовка спеціалістів саме з оздоровчої аеробіки, яка необхідна для розвитку та збереження здоров'я людини.

Актуальність проблеми оздоровлення студентів і професійної підготовки спеціалістів сфери фізичної культури вимагає підвищення рівня не лише теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, а й більш якісної їх підготовки до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення.

Дані методичні рекомендації укладені для студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка, які відвідують секцію із оздоровчої аеробіки, а також для вчителів фізичної культури, що проходять курси перепідготовки та підвищення кваліфікації.

Тернопільський Національний Педагогічний  
університет ім. В. Гнатюка

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ



Тернопіль 2016

## **Аеробіка в системі фізичного виховання.**

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». **Фітнес** за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан [13].

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

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 і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла.

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

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

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 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 під час занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [1].

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 із різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом [10; 11]. Аеробіку слід відрізнити 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 з метою зміцнення здоров'я, гармонічного 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 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* – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [2; 4; 5; 6; 10; 13; 14].

#### Місце оздоровчої аеробіки в класифікації напрямків фітнесу

Сучасне поняття *аеробіки* – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом. Структура занять із аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний із виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди.

*регулюючою  
спрямованістю  
(специфічний напрямок):*  
Стретчинг, Пілатес,  
Йога, Тайчі.

*Аеробіка з елементами  
бойових мистецтв:*  
А-бокс, Тай-бо, Кі-бо,  
Аеробоксінг, Каратробіка  
Бодікомбат.

*Аеробіка у водному  
середовищі:*  
Аква-аеробіка, гідро-  
аеробіка, аква-гімнастика,  
аква-боксінг, аква-  
стретчинг, аква-джогінг,  
аква-білдинг.

*Аеробіка з використанням  
різного знаряддя:*  
Степ, Фітбол, Слайд,  
Собкор Кенгуру-аеробіка  
(XOlopers), Босу.

*Циклічні види аеробіки:*  
Сайкл (спінінг), Аеробіка з  
скакалкою, Кросробіка.

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

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

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

*Аеробіка з психічно-*

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

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають *загально розвиваючі вправи* – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, 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. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Сучасна **оздоровча аеробіка** – дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал використовуваних засобів. З'являються все нові і нові напрямки та переважно види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації.

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

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

1. Superlowimpact, nonimpact («безударна») – коли вся площина стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в

контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

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

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

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

**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.

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

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

*Джаз, модерн* – енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що передбачає виконання

амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.

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

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

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

*Рок-н-рол аеробіка* – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу.

*Ріверденс* – клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

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

**Силова аеробіка** – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної 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:

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

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

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

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

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

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

*Бодіблейд* – новий вид силовій аеробіки з використанням гнучких мечів.

*Бодіконтрол* – силове тренування з використанням ручного інвентарю.

*Шейпінг-тренінг* – сполучення класичного шейпінга з 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, бодібілдінгу та хореографії.

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

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

**Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості** – призначена для розвитку окремих функцій організму й

концентрації уваги. Вона будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також активно застосовують дихальні вправи, прийоми релаксації і медитації. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер.

Цей напрямок аеробіки складається з наступних видів:

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

Комплекси вправ на гнучкість застосовують протягом окремого заняття або під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або сполучень:

- у підготовчій частині заняття (попередній стретчинг);
- в основній частині заняття 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.

*Йога-аеробіка* – комплексний вид, де асани поєднуються з елементами класичної аеробіки або кондиційної гімнастики. Основа йоги-аеробіки базується на двох напрямках: східному – де головною концепцією є «дух і тіло, тренування тіла для духу»; та європейсько-американському, означеному як «у здоровому тілі – здоровий дух». Фітнес-йога визначається також як активна йога, де асани чітко побудовані в блоки (сполучення) та виконуються безперервно під повільний темп музики релаксаційного характеру.

*Тайчі* – клас оздоровчої аеробіки з елементами китайської дихальної гімнастики ушу, який складається з повільних 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 складала 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.

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 тих, хто займається, слід володіти деякими руховими навичками і фізичною підготовленістю.

**Аеробіка у водному середовищі.** Найчастіше в літературних джерелах зустрічається така назва цього напрямку оздоровчої аеробіки: аква-аеробіка, 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, аквабілдинг.

**Аква-аеробіка** – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид оздоровчої аеробіки і для звичайних людей, і осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводить до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидкісно-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 різнеобладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри(нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласті.

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

**Степ** – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 - 15 - 20 - 25 см). Висота платформи залежить від вибору

В основі степ-аеробіки лежить, переважно, хореографія класичної (базової)аеробіки, однак це не виключає можливості застосування деякої танцювальної стилізації рухів, елементів силовій аеробіки та поєднання з іншими комбінованими видами.

**Фітбол**(*резіст-а-бол, бодібол*) – клас оздоровчої аеробіки звикористанням 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 силовій 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. Фітболрекомендований для занять вагітним жінкам (з помірною інтенсивністю).

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

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.

також зміцнення м'язів ніг, особливо привідних та відвідних (внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна).

*Собкор (кор-аеробіка, корборд)* – вид оздоровчої аеробіки із застосуванням пластикової платформи (дошки), яка балансує у всі боки та обертається довкола своєї осі. Цей вид аеробіки розвиває відчуття рівноваги й координації, сприяє 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, аеробіказі скакалкою, кросробіка. Цикл передбачає повторення рухів.

При проведенні циклічних видів аеробіки велике значення має робота інструктора, його емоційність, голос, команди – адже саме він налаштовує тих, хто займається, на заняття та виконання фізичних вправ. На практиці в циклічних видах аеробіки застосовують енергійну музику та відеоролики із зображенням бігу лісовим масивом, біля водоймища тощо.

*Сайкл (сайклінг, спінінг, RPM)* – вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері.

Вправи виконують в основному сидячи на велосипеді, крутячи педалі, окрім розминки та частково заминки.

Сайкл-аеробіка добре розвиває кардіо-респіраторну систему, зміцнює м'язи ніг, але ті, хто займається цим видом аеробного тренування, повинні володіти високою фізичною підготовкою.

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

### Структура занять з оздоровчої аеробіки

Заняття з оздоровчої аеробіки слід будувати в кілька етапів. Передусім визначити **мету занять**: корекція фігури, зниження надлишкової ваги, підвищення емоційного фону тощо. Потім чітко поставити чіткі **завдання заняття**: розвиток певної фізичної якості чи їх комплексу та ін. Наступний крок передбачає підбір засобів, для розв'язання завдань заняття: розучування окремих рухів, побудова комплексів вправ, танцювальних композицій, використання різного обладнання, підбір музичних фонограм. Обов'язково необхідно враховувати тип занять. Адже засоби аеробіки можна використовувати лише у підготовчій або заключній частині (комплексні заняття), а можна протягом всього заняття (предметні).

Не менш важливим етапом планування є визначення загальної **тривалості занять**, яке залежить від підготовленості та рухових можливостей тих, хто займається. 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, у групах

подовженого дня, факультативи, секції); у вишах 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 та степ-аеробіка – 50 хв., танцювальна аеробіка – 50 - 60 хв., пілатес, тайчі, фітнес-йога – 60 - 90 хв. [9].

Відповідно до тривалості занять доцільно визначати окремі йогоскладники у відсотках:

1. Підготовча – 12 - 15%.
2. Основна – 70 - 80%.
3. Заключна – 8 - 10 %.

Проведення занять оздоровчої аеробіки на сучасному рівні передбачає планування не лише окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких має свій зміст та завдання.

**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. 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.

Для підвищення ефективності занять слід застосовувати професійну мову, термінологію та жести. Таке спілкування фахівці визначають як – Cueing (кьюінг).

**Кьюінг** – це «спосіб донесення інформації до учня, який розкриває послідовність рухів, визначає загальні мовні та оптичні засоби, використовувані для того, щоб давати потрібні вказівки тим, хто займається, не перериваючи самого ходу заняття» [7, с. 4].

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: чіткими; регламентованими часовими параметрами; детальними (точними) та переконливими.

*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'ятовуватися;
- жести – змістовними, але недовготривалими, тобто кьюінг не повинен бути перенасиченим;
- показ вправ проводити з дотриманням вимог щодо їх технічного виконання;

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 найперше принципів та методів оздоровчої аеробіки, а не бодібілдингу чи східних гімнастичних систем.

- 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.

### **Практичні рекомендації стосовно підбору вправ для заняття оздоровчою аеробікою**

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

Для того, щоб легко організувати процес проведення занять пропонуємо далі набір основних вихідних положень та класифікацію рухових дій.

Пропонується наступна класифікація рухових дій класичної (базової) аеробіки за:

- рухами ніг (кроки);
- рухами рук;
- руховими діями, які використовують в інших найдоступніших видах аеробіки [12].

- 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 з групою.

*Вказівки та рекомендації стосовно вербального кьюінгу:*








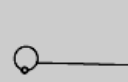
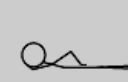




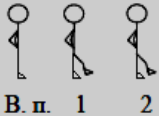
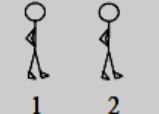

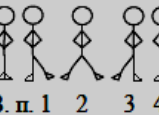






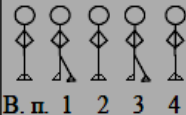

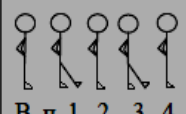


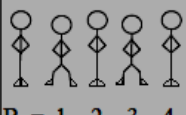
 Основна стійка	 Стіжка ноги нарізно	 Широка стійка ноги нарізно	 Випад
 Напівприсід	 Стіжка на колінах	 Упор сидячи позаду	 Сід ноги нарізно
 Упор стоячи на колінах	 Упор лежачи на стегнах	 Лежачи обличчям донизу	 Лежачи правим (лівим) боком
 Лежачи на спині	 Лежачи на спині зігнувши ноги	 Лежачи на спині, ноги вгору	 Лежачи на спині, ноги вперед-вгору


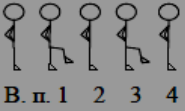
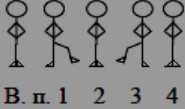
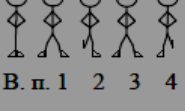
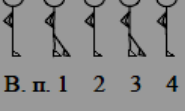
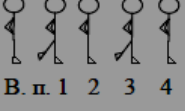
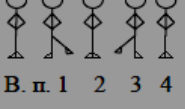
Рис. 1. Основні вихідні положення

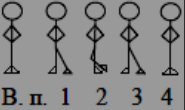
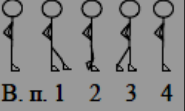


Класифікація рухів ніг класичної аеробіки				
Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Кількість рахунків	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<i>Різновиди ходьби</i>				
<i>Маршові кроки</i>				
March [марш], Marching [маршінг]	Ходьба на місті (марш)	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. Теж лівою. Виконується в різних напрямках: вперед, назад, по колу, по діагоналі	 1 2
Basic step [бейсік степ]	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-в сторону; 2. Крок лівою вперед-в 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

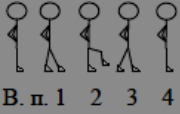
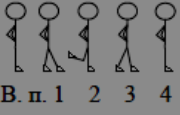

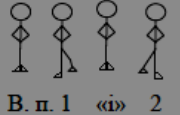

Mambo [мамбо]	Переступання, «мамбо»	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою на місці.	 В. п. 1 2 3 4
Little mambo [літл мамбо]	«Коротке переступання», «маленьке мамбо»	6	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед (центр тяжіння на лівій нозі); 2. Крок лівою на місці; 3. Приставити праву у в. п.; 4 - 6. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4 5 6
Cross [крос]	Навхрест	4	В. п. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Крок лівою вперед- вправо; 3. Крок правою назад, 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. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед- вліво; 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. – стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Крок лівою вперед- вправо; 3. Крок правою назад; 4. Крок лівою назад у в. п.	 В. п. 1 2 3 4
Pivot turn [півот твоя]	Поворот на опорну	2 - 4	Одноименний поворот на місці на 180° або 360°, побудований на кроках.	






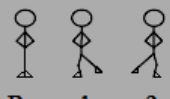




Double step touch [дабл степ тач], Step line [степ лайн]	Два приставних кроки	8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Open step [опен степ]	Відкритий крок	4	В. п. – широка стійка ноги нарізно 1. Напівприсід; 2. Стійка на правій, ліва в сторону на носок; 3 - 4. Теж вліво.	 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. Теж 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. Теж 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. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Squat [сквот]	Напівприсід	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону у напівприсід; 2. Поштовхом правою в. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4





Lunge [ландж]	Випад	4	В. п. – о. с. 1. Випад вправо; 2. В. п.; 3 - 4. Теж вліво. 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. Теж 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. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg curl [лег кьол], Back curl [бек кьол]	Закидання гомілки	4	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону у напівприсід; 2. Закидання лівої гомілки; 3 - 4. Теж кроком лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Low kick [лоу кік]	Низький мах	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Мах правою вперед- донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Leg back [лег бек]	Мах назад	4	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Мах правою назад; 2. В. п.; 3 - 4. Теж 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. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4

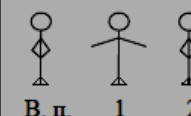

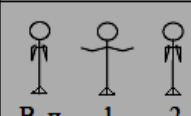
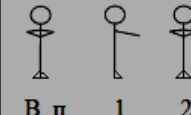

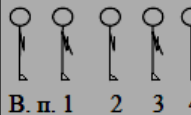
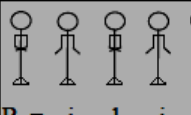
<i>Комбіновані кроки</i>				
Grave wine [грейп вайн]	Кроком навхрест у сторону	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою назад навхрест; 3. Крок правою в сторону; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж вліво.	 В. п. 1 2 3 4
Tar mambo [теп мамбо]	«Вальс»	6	В. п. – о. с. 1. Крок правою в сторону; 2. Крок лівою вперед- вправо; 3. Крок правою назад напівповорот; 4. Крок лівою на місці; 5 - 6. В. п.	Варіація кроку мамбо в поєднанні з ходьбою в русі – див. кроки Mambo, Walking
Tar-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. Теж 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. Теж 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. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4

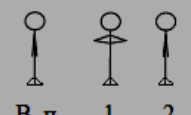
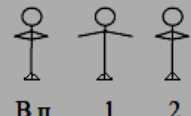

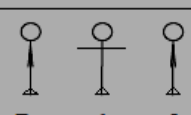

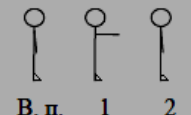
Kick knee up [кік ні ап]	«Крок коліно»	4 - 8	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; 2. Стька на правій ліва зігнута вперед; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Kick leg curl [кік лег кьол]	«Крок закидання гомілки»	4 - 8	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Закидання лівої гомілки назад; 3. Крок лівою назад; 4. Приставити праву у в. п.; 5 - 8. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<i>Синкопировані кроки</i>				
Cha-cha-cha [ча-ча-ча]	Потрійний крок (ча-ча-ча)	2	В. п. – о. с. 1. Крок правою вперед; «і». Приставити ліву; 2. Крок правою вперед.	 В. п. 1 «і» 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 «і» 2
Repeater [ріпіт]	Кількість повторів	--	Повтори з однієї ноги	-----
Double [дабл]	Два повтори	--	Два повтори з однієї ноги	-----
<i>Стрибки</i>				
Jump [джамп]	Стрибок	1	Звичайний стрибок ноги разом	 В. п. 1

Jumping-jack [джампінг-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 тьон]	Стрибок з поворотом	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно 1. Крок правою вперед; 2. Приставити ліву стрибком з напівповоротом вправо (вліво) 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. Теж 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'юлам]	«Маятник»	2	В. п. – о. с. 1. Підскок на лівій, праву в сторону до низу; 2. Теж 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 зігнути вперед; 2. Теж на правій.	 В. п. 1 2


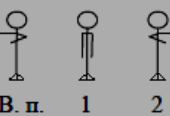
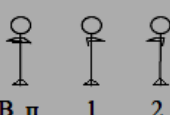
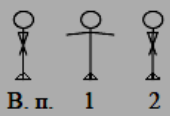
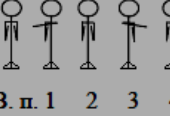
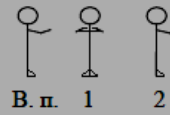
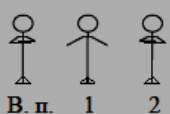
Біг				
Jog [джог]	Біг	2	В. п. – вузька стійка ноги нарізно	 В. п. 1 2
Jogging [джогінг]	Біг з просуванням		Біг	

Класифікація рухів рук класичної аеробіки			
Назва руху (кроку)	Назва руху, адаптована до державної мови	Методичні рекомендації щодо техніки виконання рухів	Графічне зображення
<i>Рухи малої амплітуди</i>			
Walking arms [велкін амс]	Зігнути вперед, назад	Звичайні рухи руками при ходьбі, зігнути вперед, назад	
Biceps curl [біцепс кьол]	Скорочення біцепсу	В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори 1. Передпліччя вперед; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Hammer curl [хамер кьол]	Згинання «молотком»	В. п. – руки донизу, кисті в кулак догори 1 - 2. Поперемінне згинання, розгинання рук попереду (неповне).	 В. п. 1 2
Triceps press backs [тріцепс прес бекс]	Скорочення тріцепсу позаду	В. п. – зігнути руки назад 1. Руки назад; 2. В. п.	 В. п. 1 2

Triceps kick side [трицепс кік сайд]	Від поясу донизу	В. п. – руки на поясі 1. Руки в сторони-донизу; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Pumping arms [пампінг амс]	«Покачування руками»	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки донизу; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Chest press [чест прес]	«Давити грудну клітку»	В. п. – руки до плечей 1. Руки в сторони (неповне розгинання); 2. Зігнути у в. п.	 В. п. 1 2
Low row [лов ров], Rowing arms [ровін амс]	«Низька гребля»	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки вперед; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Rolling arms [ролін амс]	Навхрест вниз-в сторони	В. п. – передпліччя зхресно перед грудьми 1. Руки в сторони донизу; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Low punch [лов панч], Punching arms [панчінг амс]	Низький бокс	В. п. – зігнуті руки вперед 1. Удар (поштовх) правою вперед-донизу; 2. В. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
Low cross [лов крос]	Низький перехрестний	В. п. – передпліччя зхресно вперед 1 - 2. Зхресні рухи руками.	 В. п. i 1 i 2

<i>Руки середньої амплітуди</i>			
Upright row [апріхт ров]	«Вертикальна гребля»	В. п. – о. с. 1. Руки перед грудьми; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Triceps kick back [трицепс кік бек]	Від грудей в сторони	В. п. – руки перед грудьми 1. Руки в сторони (вперед-в сторони); 2. В. п.	 В. п. 1 2
Butterfly [батерфляй]	«Метелик»	В. п. – руки зігнуті передпліччя вгору 1. Відвести зігнуті руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Side lateral raises [слайд летел рісес], Side laterals [сайт летерелс]	Піднімання (розведення) рук в сторони	В. п. – о. с. 1. Руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Front shoulder raises [фронт шолдер рісес], Front laterals [фронт летерелс]	Піднімання рук вперед	В. п. – о. с. 1. Руки вперед; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Clap hands [клеп хендс]	Оплески	Оплески перед собою, праворуч, ліворуч, над головою	 В. п. i 1 i 2



Double side out [дабл сайт аут], Deltoid arms [делтойд амс]	Розведення рук в сторони	В. п. – передпліччя вперед, кисті в кулак до середини 1. Зігнуті руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Pendulum arm [пенд'юлам ам]	«Маятник»	В. п. – руки вліво, права напівзігнута 1. Руки донизу; 2. Руки вправо, ліва напівзігнута; 3 - 4. Теж у в. п.	 В. п. 1 2
Swinging arms [свінгінг амс]	«Маятник»	В. п. – руки перед собою правою 1. Права рука вперед, ліва зігнута перед собою; 2. Змінити положення рук.	 В. п. 1 2
Crisscross [кріскрос]	Схрещення	В. п. – руки зхресно вниз 1. Руки в сторони; 2. В. п.	 В. п. 1 2
Shoulder punch [шолдер панч], diagonal punch [діагонал панч]	«Плечевий удар», «Діагональний удар»	В. п. – руки зігнуті вперед, лікті донизу 1. Поворот, праву руку вперед (вперед-вгору); 2. В. п.; 3 - 4. Теж в іншу сторону.	 В. п. 1 2 3 4
Shoulder pull [шолдер пул]	«Тягнути до плечей»	В. п. – руки вперед напівзігнуті, кисті в кулак догори 1. Руки до плечей; 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. Праву руку дугою донизу вліво; 2. Праву донизу назовні в сторону – в. п.; 3 - 4. Теж лівою.	 В. п. 1 2 3 4
<i>Рухи великої амплітуди</i>			
Overheat press [оверхіт прес]	Згинання рук за головою	В. п. – руки зігнуті в сторони 1. Руки в сторони (лікті розгніваються неповністю); 2. 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 зхресно вниз 1. Руки дугами назовні вгору; 2. В. п.	 В. п. 1 2

### Рухові дії, які застосовують в степ-аеробіці

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 слідкувати 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. 2):

- fromthefront [фромзе фронт] (попереду);
- fromtheside [фромзе сайд] (збоку);
- fromthetop [фромзе топ] (зверху);
- fromtheend [фромзеенд] (з кінця);
- fromastride [фроместрайд] (по сторонах);
- besidetheend [бісайдзеенд] (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), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Liftstep (крок із підніманням), V-step (крок-V), tapdown (торкання вниз), tapup(торкання вгорі), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), straddledown (в сторону вниз), tapdown (торкання вниз), steptap (крок із торканням), hopturnstep (поворот із підскоком)
Збоку	Liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-А)	Overthetop (через верх), turnstep (крок із поворотом), repeaters (повтори), A-step (крок-А), L-step (крок-L), U-tern (поворот U)
Зверху	Basic (базовий крок), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгорі та вниз), straddledown (в сторону-вниз)	Liftstep (крок із підніманням), tapup (торкання вгорі), straddledown (в сторону вниз), tapdown (торкання вниз)

З кінця	Basic (базовий крок), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгорі та вниз), repeaters (повтори)	Liftstep (крок із підніманням), tapdown (торкання вниз), tapup(торкання вгорі), repeaters (повтори), L-step (крок-L), U-tern (поворот U), steptap (крок із торканням)
По сторонах	Repeaters (повтори), straddleup (в сторону-догори), ¼ hopturnstep (¼ повороту з підскоком)	Repeaters (повтори), straddleup (в сторону догори), ¼ hopturnstep (¼ повороту з підскоком)
З кута	½ hopturnstep (¼ повороту з підскоком)	½ hopturnstep (¼ повороту з підскоком)

У практиці занять степ-аеробікою використовуються (окрім рухів класичної аеробіки) рухові дії, притаманні лише цьому виду аеробіки (табл. 3).

Класифікація рухів степ-аеробіки:

- основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги: basic, liftstep, tapup – tapdown, repeaters, V-step, A-step, straddleup, hoptumstep;
- поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги: liftstep, V-step, tapdown, tapup, repeaters, A-step, L-step, U-turn, straddledown, tapdown, steptap, hoptumstep, overthetop, turnstep, straddleup.



*Таблиця 3*

**Класифікація рухів степ-аеробіки**

<i>Назва руху</i>	<i>Назва руху</i>	
-------------------	-------------------	--

<i>(кроку)</i>	<i>адаптована до державної мови</i>	<i>Техніка виконання рухів</i>
Basicstep [бейсік степ]	Базовий крок	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Кроком правої зійти з платформи; 4. В. п.
Tapuptap down [тепаптеп даун]	Приставний крок вгору-вниз	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою вниз; 4. Приставити праву.
TapUp [тепап]	Приставний крок вгору	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Лівою вниз; 4. Приставити праву; 5 - 8. Теж з лівої.
TapDown [теп даун]	Приставний крок вниз	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою вниз; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж з лівої.
LiftStep [ліфт степ]	Крок з підйомом стегна	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Підняти стегно лівої вперед; 3. Крок лівою вниз; 4. Праву у в. п.;

TurnStep [търн степ]	Крок з поворотом	5 - 8. Теж з лівої. 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; 4. Приставити ліву у в. п.;
OverStep [овер степ]	Через платформу	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.
StraddleUp [страдлап]	Крок нарізно вгору	В. п. – стійка ноги нарізно вздовж платформи 1. Крок правою на платформу вгору; 2. Крок лівою на платформу вгору; 3 - 4. В. п.
StraddleDown [страдлдаун]	Крок нарізно-вниз	В. п. – о. с. стоячи на платформі вздовж 1. Крок правою вниз; 2. Крок лівою вниз;

		3 - 4. В. п.
Propalition [пропе лішн]	Переліт	В. п. – о. с. боком до платформи вздвож 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»	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою на центр платформи; 2. Крок лівою на платформу у зімкнуту стійку; 3. Крок правою вниз-в сторону; 4. Крок лівою у в. п.
L-step [ель степ]	«L-крок»	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.

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 з використанням тренажерів і вільних обтяжень;
- відведення ніг у сторону, вперед і назад (з обтяженням та без нього);
- з упору сидячи піднімання і опускання ніг (з обтяженням та без нього);
- біг у глибокій воді;
- вправи з нудлами з опорою на дно та без опори.

### Класифікація рухових дій аква-аеробіки

**Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки**

Специфіка **танцювальної аеробіки** полягає в застосуванні різної стилістики рухів. Це означає, що всі рухи класичної аеробіки виконують з 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, стрип-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 з оздоровчої аеробіки. Головною метою силових вправ є покращення фізичного стану тих, хто займається, 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 з 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 протягом 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 з **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 під час 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 сухожилів, 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, протягом 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 ізолювану 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.

### **Класифікація рухових дій аеробіки з елементами бойових мистецтв**

Тай-бо - одна з фітнес-методик, в якій об'єднані західні і східні підходи до загального оздоровлення організму людини. По-корейськи «Тай» - означає слово «нога». А «бо» - скорочене від слова «бокс».

Це своєрідний синтез східних единоборств і аеробіки. Автором такої системи є чемпіон світу зі східних единоборств Біллі Бленкс. Цей легендарний боксер і голлівудський актор одночасно, володіє заслуженим титулом «Золота рукавичка». Він розробив таку методику, яка об'єднує в собі кікбоксинг, танцювальну аеробіку, теквондо і бокс. Ця система тренування була представлена самим Біллі Бленкс на початку 90-х років минулого століття. Новим видом бойового фітнесу автор хотів залучити якомога більше людей, в першу чергу, звичайно, чоловіків. Але потім виявилось, що таке спортивне нововведення цілком до душі і жінкам. Останнім часом прихильниць такого виду аеробіки ставати з кожним роком все більше і більше.

Заняття тай-бо ефективні:

- для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- для боротьби із зайвою вагою (за одне тренування спалюється 650-800 ккал);
- для розвитку гнучкості, поліпшення координації рухів, внутрішнього балансу;
- для тренування одночасно м'язів ніг, грудей, плечового пояса, спини.

Крім того тай-бо дозволить освоїти ефективні і в той же час прості способи самооборони; допоможе впоратися із поганим настроєм і стресом (заняття проводяться під енергійну музику); зробить поставу прямою, а ходу красивою.

Заняття тай-бо проходять в основному в парах, тому потрібно підібрати партнера. Тренування являє собою імпровізований бій, де кожен із суперників повинен невтомно відбивати удари супротивника. Всі рухи виконуються на великій швидкості. Головна умова тренувань - тіла суперників не повинні стикатися. Починається тренування, як правило, з розминки - бігу і танцювальних кроків. Після розминки відпрацьовуються основні удари і вправи, які зміцнюють силу і витривалість. Далі - 10 хвилин виконуються стрибки, удари по груші, різні комплекси вправ. Потім тренування переходить на більш повільний темп. Тобто виконуються ті ж комбінації рухів тільки значно повільніше. За цей час відновлюється дихання. Іноді виконуються різні дихальні вправи. Наостанок робиться легка розтяжка, щоб зменшити біль у м'язах після тренування. Новачкам варто почати з трьох занять на тиждень, влаштовуючи один день перерви між ними.

Одним із найважливіших рухів тай-бо є легкі повторні удари в голову виставленою вперед рукою. Вони наносяться швидко один за іншим. При цьому тулуб не обертається. Руки руками виконуються у комплексі з підскоками і кроками, по 2-3 удари на кожен. Під час удару ліве плече не піднімається, а удар виходить у результаті стрімкого розгинання руки в плечі і лікті. Також важливою частиною вправ тай-бо є задній удар. Нogu, якою наноситься удар, необхідно підняти таким чином, щоб п'ята змогла пройти близько коліна опорної ноги. Цей удар виконується п'ятою, а носок у цей час натягується до тулуба. Початкове положення досягається за тією ж траєкторією. Важливою особливістю вправ тай-бо є те, що руки і ноги під час удару ніколи повністю не випрямляються (лікоть або коліно завжди залишається трохи зігнутим).

Саме це полегшує виконання вправ, а також знижує ризик травмування ліктя або плеча. Таким чином, основними

рухами, що забезпечують цілісність і ефективність тренування є:

- стійка «боксерів»;
- удари руками в різних напрямках;
- удари колінами;
- удари ногами в різних напрямках [15; 16].

### **Регулювання навантаження під час самостійних занять.**

Сьогодні оздоровча аеробіка є одним із найпопулярніших та найдоступніших напрямків оздоровчої фізичної культури. Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту. Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту під час самостійних занять найголовніше правильно регулювати навантаження.

**Фізичне навантаження** – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [6; 8].

Навантаження відрізняється за *зовнішньою* та *внутрішньою* стороною. Дозовнішньої сторони належать інтенсивність та об'єм, які, в свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям тих, хто займається. Зовнішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх чинників навантаження.

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

Регулювання інтенсивності навантаження під час занять оздоровчої аеробіки залежить від низки факторів: темпу виконання, величини амплітуди, величини

прискорення, координаційної складності, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ. Рівень інтенсивності повинен бути лише таким, який дозволяє забезпечити технічно якісне виконання вправи.

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

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

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

Наприклад, розрахуємо тренувальну частоту серцевих скорочень із заданою інтенсивністю 70% для 30-річної жінки, у якій ЧСС у стані спокою 70 уд/хв. ЧСС тр 70% = (ЧСС *max* – ЧСС у спокої) x 0,7 + ЧСС у спокої = [(220-30)- 70] x 0,7 + 70 = 154.

3. 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. В разі невдалого складання тесту інтенсивність слід знизити.

4. Для визначення ефективності заняття та, особливо, запобігання негативних моментів можна проводити індивідуальний контроль інтенсивності тренування. ЧСС визначають пальпаторним способом на зап'ясті або шії шляхом прикладання двох пальців на відповідну частину тіла. Підрахунок ведуть протягом 10 с, після чого отриману величину множать на 6. Під час заняття і по його закінченні рекомендується зробити кілька замірів ЧСС (до заняття, після



закінчення частин занять, після максимального навантаження в занятті, одразу після закінчення, а також на 3-й та 10-й хвилині відпочинку).

**Об'єм** – це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття або серії занять.

Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається одиницях довжини або часу. Наприклад, заняття із вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзда сидячи, 2 км стоячи або комплекс вправ у період аеробної вершини тривалістю 15 - 20 хвилин. У силовому тренуванні об'єм навантаження визначається кількістю повторів та загальною масою обтяжень.

Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

**Внутрішня сторона** фізичного навантаження визначається тимі 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.

Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки епідтримка емоціонального фону, адже гарний результат, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму – основа позитивних емоцій.

Під час занять з оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливість всіх осіб, бо в одній і тій самій особі, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як період менструального циклу, нестійкої психологічної ситуації, зміни метеорологічних умов тощо. Для уникнення негативних

побічних ефектів у процесі занять проводять систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) тих, хто займається.

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

- слабкий частий пульс;
- рідкий пульс;
- прискорення пульсу (тахікардія);
- позачергове скорочення серцевого м'яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- головокружіння;
- біль у районі грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація у просторі;
- біль у м'язах;
- біль у суглобах;
- переїдання;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

**Фізичні вправи** поділяються на наступні підгрупи:

1. Фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді).

2. Фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їхнього виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо).

3. Фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

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

У *методиці* оздоровчої аеробіки застосовують такі режими (прийоми), як «періодичний» і «довготривалий» тренінг.

«Періодичний тренінг» прийнятний для аеробних блоків заняття (аеробний розігрів, аеробна вершина) для людей молодого віку з високим рівнем підготовленості. Зміст цього заняття передбачає чергування вправ з високим рівнем навантаження. Такий режим навантаження краще всього виконувати протягом недовготривалих проміжків часу (від 15 с до 6 хв.). Після цього в заняття включають вправи з незначним навантаженням і активний відпочинок.

«Довготривалий тренінг» застосовують в аеробних блоках заняття переважно для людей, які тільки починають займатися аеробікою, а також для людей з середнім та низьким рівнем підготовленості. Він передбачає наявність оптимального навантаження з постійною інтенсивністю виконання рухів протягом 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.

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

#### **Комплекс вправ класичної аеробіки (lowimpact)**

Кінцева зв'язка:

- 1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги :
- 1 - 8. Steptouch L (кутом);
- 1 - 8. Doublesteptouch;
- 1 - 8. Grapewine;
- 1 - 8. Legcurl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

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

#### **Комплекс вправ класичної аеробіки (highimpact)**

Кінцева зв'язка:

- 1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:
- 1 - 2. Jogging;
- 3 - 4. Jumping-jack;
- 5 - 8. Mambo;
- 1 - 4. Kickkneeup з просуванням вперед;
- 5 - 8. Scissors з просуванням назад;
- 1 - 4. Lunge в сторону;
- 5 - 8. Lunge вперед;
- 1 - 8. Legcurl (1, 1, 2).

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

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

#### **Комплекс вправ класичної аеробіки (high/lowimpact)**

Кінцева зв'язка:

- 1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:
- 1 - 4. Basicstep;
- 5 - 8. Step-cross;
- 1 - 8. V-stepturn;
- 1 - 8. Mambochasse;
- 1 - 8. Kickkneeuprepeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж з лівої.

Комбінація виконується симетрично. Темп швидкий та надшвидкий (133 - 150 уд/хв. муз. акцентів).

#### **Комплекс вправ танцювальної аеробіки (латина)**

Кінцева зв'язка:

- 1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:
- 1 - 8. Walking - mambo (вперед, назад);

- 1 - 4. Basicstep - jumping-jack;
- 5 - 8. Step-cross;
- 1 - 8. Mambochasse;
- 1 - 4. Mambo;
- 5 - 8. Pivotturn;
- 2 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:
- 1 - 8. Grapevine - scissors;
- 1 - 5. Tapmambo;
- 6 - 8. Littlemambo;
- 1 - 2. Mambo (вправо);
- 3 - 4. Cha-cha-cha;
- 5 - 6. Mambo (вліво);
- 7 - 8. Cha-cha-cha;
- 1 - 2. Mambo (вправо);
- 3 - 4. Jump;
- 5 - 6. Mambo (вліво);
- 7 - 8. Jump.

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

### **Комплекси вправ силовій аеробіки (шейпінгу)**

*Для м'язів черевного пресу:*

- I. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору
- 1. Піднімаючи таз вгору розгинання у кульшовому суглобі (незначне);
- 2. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.
- II. В. п. – лежачи на спині
- 1 - 2. Підняти ноги з торканням носками підлоги за головою;
- 3 - 4. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.
- III. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову.

- 1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку);
- 2. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.
- IV. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки перед грудьми.
- 1. Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку), руки вперед;
- 2. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.
- V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, кисті під колінами з'єднані.
- 1. Підняти верхню частину тулуба, руки вперед;
- 2. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.
- VI. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки вперед.
- 1. Підняти верхню частину тулуба, до торкання пальцями носків ніг;
- 2. В. п.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.
- VII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно якнайширше, руки за голову.
- 1 - 2. Різноїменні рухи тулубом торкаючись правим ліктем лівого коліна
- Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній та швидкий.
- VIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторони
- 1 - 2. Нахил ніг вправо;
- 3 - 4. В. п.;
- 5 - 8. Теж в іншу сторону.
- Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.
- IX. В. п. – лежачи правим боком, зігнувши ноги, права рука вперед, ліва за голову.
- 1. Підняти верхню частину тулуба;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз у кожен бік. Темп середній.

X. В. п. – лежачи правим боком, права рука вперед, ліва за голову.

1. Підняти ноги і тулуб;

2. В. п.

Виконувати по 8 - 16 раз у кожен бік. Темп середній.

*Для м'язів спини:*

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

1 - 2. Права рука зігнута вгору, ліва зігнута вниз, кисті за спиною

з'єднані;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж лівою вгору.

Виконувати 10 - 20 раз.

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

1. Круглий присід – видих;

2. Прогнути спину – вдих.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

III. В. п. – упор стоячи на колінах

1. Мах правою назад, ліву руку вгору;

2. В. п.;

3 - 4. Теж лівою.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

IV. В. п. – упор стоячи на колінах.

1 - 2. Прогнути спину - видих;

3 - 4. Вигнути спину - вдих.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

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

1 - 2. Прогнутися підняти ноги та руки;

3 - 4. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

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

1 - 2. Лежачи прогнувшись, руки тримаються за ступні;

3 - 4. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

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

1. Підняти плечі вгору, руки на підлозі;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

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

1 - 2. Підняти тулуб прогнувшись з відведенням праворуч;

3 - 4. Теж вліво.

Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору.

1. Лежачи прогнувшись;

2. В. п.

Виконувати 10 - 20 раз. 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. Теж, поворотом голови вліво.

Виконувати 8 раз. Темп повільний.

*Для м'язів нижніх кінцівок:*

I. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Напівприсід, руки вперед;

2. В. п.

Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

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

1. Напівприсід;

2. В. п.

Виконувати 10 - 15. Темп середній.

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

1. Підняти ноги вгору;

2. В. п.

Виконувати 8 - 10 раз. Темп повільний та середній.

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

1. Коліна в сторони;

2. В. п.

При виконанні вправи намагатися стопи тримати разом. Виконувати 10 - 15 раз. Темп середній.

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

На кожен рахунок схресні рухи ногами («ножиці»).

Виконувати 20 - 25 раз. Темп швидкий.

VI. В. п. – упор стоячи на колінах  
1. Праву зігнути до грудей;  
2. Мах правою назад.  
Виконувати 15 - 20 раз, теж лівою. Темп середній.

VII. В. п. – упор стоячи на лівому коліні, права назад на носок.  
Піднімання, опускання правої ноги.  
Виконувати 15 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній.

VIII. В. п. – упор стоячи на лівому коліні, праву в сторону на носок.  
Піднімання, опускання правої ноги.  
Виконувати 15 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній.

IX. В. п. – упор сидячи позаду  
1. Праву вперед-вгору;  
2. В. п.;  
3 - 4. Теж лівою.  
Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній та швидкий.

X. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору  
1. Зігнути ноги, торкнутись стопами підлоги;  
2. В. п.  
Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній.

XI. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору  
1. Ноги нарізно;  
2. В. п.  
Виконувати 15 - 20 раз. Темп середній.

XII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору  
1. Відвести праву в сторону;  
2. В. п.;  
3 - 4. Теж лівою.  
Виконувати 10 - 20 раз. Темп середній.

XIII. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору.  
1. Ноги дугою назовні вниз;  
2. В. п.;  
3 - 4. Теж в інший бік.  
Виконувати 10 - 20 раз. Темп повільний та середній.

XIV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою.  
1. Підняти праву вгору;

2. В. п.  
Виконувати 10 - 15 раз, у кожен бік, з малою амплітудою. Темп повільний та середній.

XV. В. п. – лежачи лівим боком, ліва рука за голову, права в упорі перед собою.  
1. Ноги вгору;  
2. В. п.  
Виконувати 10 - 20 раз, у кожен бік. 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 підлоги;  
2. П'яткою правої торкнутись підлоги попереду.  
Виконувати 10 - 20 раз, у кожен бік. Темп середній та швидкий.

### ***Комплекс вправ каллонетики***

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.  
Стійка на носках, руки вперед долонями до низу.  
Тримати 30 - 60 с.

II. В. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на колінах  
Стійка на носках.  
Тримати 30 - 60 с.

III. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки вгору  
Підняти праву ногу і ліву руку, прогнутись.  
Тримати 30 - 60 с, теж змінивши положення рук і ніг.

IV. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, руками захопити стопи. Прогнутись («корзинка»)  
Тримати 30 - 60 с.

V. В. п. – лежачи обличчям донизу, руки під підборіддям.  
Ноги вгору, прогнутись.  
Тримати 30 - 60 с.

VI. В. п. – упор лежачи на передпліччях  
Підняти таз вгору.  
Тримати 60 - 90 с.



VII. В. п. – упор лежачи ноги нарізно

Тримати 30 - 60 с.

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

Підняти верхню частину тулуба (не відриваючи попереку) руки вперед.

Тримати 30 - 60 с.

IX. В. п. – лежачи на спині

Ноги вперед-донизу.

Тримати 30 - 60 с.

X. В. п. – лежачи правим боком, права рука вгорі, ліва зігнута вгору, захопивши лікоть правої. Підняти ноги і тулуб вгору.

Тримати 30 - 60 с.

При застосуванні вправ каллонетики дихання рівномірне.

### ***Комплекс вправ з гантелями***

I. В. п. – о. с., гантелі донизу.

1. Зігнути гантелі до плечей;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

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

1. Гантелі перед грудьми;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед гантелі до середини.

1. Підняти зігнуті руки в сторони;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті гантелі в сторони.

1. Гантелі в сторони;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед передпліччя вгору.

1. Відвести зігнуті руки в сторони;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно

1. Нахил вправо, зігнути ліву руку;

2. В. п.;

3 - 4. Теж в іншу сторону.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед.

Повороти тулуба вправо вліво.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору разом.

1. Зігнути гантелі назад;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі назад

1. Напівприсід, гантелі вперед;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

X. В. п. – широка стійка ноги нарізно, гантелі донизу.

1. Напівприсід, зігнути гантелі, лікті в сторони;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

### ***Комплекс вправ стретчингу***

*Комплекс вправ попереднього стретчингу*

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1 - 8. Нахили голови вперед, назад;

9 - 16. Теж руки на лобі.

Темп повільний. Стретчинг м'язів шиї.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, права перед собою, ліва кисть на лікті правої.

1. Натиском лівої, приведення правої до себе;

2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та

швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

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

1. Натиском лівої, приведення правої до середини;

2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

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. Теж лівою вгору.

Виконувати 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

V. В. п. – о. с., напівприсід, руки під колінами з'єднані.

1 - 8. Округлити спину.

Виконувати 8 рахунків. Темп повільний. Стретчинг прямих м'язів спини.

VI. В. п. – стійка на лівій, права зігнута назад, права рука тримає стопу правої, ліва рука вперед. Зафіксувати положення. Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

VII. В. п. – стійка на лівій, права зігнута, стопа правої лежить на лівій, ліва рука на правій стопі, права на правому коліні.

Напівприсід, лівою рукою торкнутися підлоги.

Виконувати 8 рахунків, теж на лівій. Темп повільний. Стретчингзовнішньої поверхні стегна.

VIII. В. п. – випад з нахилом правою, права в упорі на коліні, ліва на підлозі.

Пружинні рухи тазом вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж вліво. Темп середній. Стретчингвнутрішньої поверхні стегна.

IX. В. п. – напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки на правому коліні.

Пружинні нахили тулуба вперед.

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

X. В. п. – упор присівши на правій

Пружинні рухи тулуба вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж в інший бік. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

*Комплекс вправ стретчингу в партері*

I. В. п. – стійка на колінах, руки на пояс.

1 - 4. Упор стоячи на колінах 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 («корзинка»);

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. 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 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів живота та спини.

IV. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті вгору, руки в сторони.

1 - 2. Опустити ноги вправо;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Руки тримати на підлозі.

Стретчинг косих м'язів живота та сідничних м'язів.

V. В. п. – сид

1. Сид зігнувшись, носки відтягнуті, руки вперед;

2. В. п.;

3 - 4. Теж носки на себе, руки торкаються носків.

Виконувати 4 - 8 раз. 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 до середини, руки в сторони;
3. Нахил до лівої, руки вперед;
4. В. п.;
- 5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. 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 вперед;
2. Нахил в сторону зігнутої ноги;
3. Поворот тулуба ліворуч;
4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою. Темп повільний та середній. Стретчинг м'язів стегна, косих м'язів живота та прямих м'язів спини.

VIII. В. п. – сід зігнувши ноги, коліна назовні, ступні 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

Зігнути праву у групуванні.

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 вперед, лівою захопити стопу правої;

4. В. п.;
- 5 - 8. Теж в інший бік.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

XI. В. п. – сід на правій п'яті, ліва назад на носок (напівшагат).

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

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

- 1 - 2. Нахили тулуба назад – видих;
- 3 - 4. В. п.;
- 5 - 8. Теж з більшим нахилом назад.

Торкнутися підлоги поступово від поперекового відділу хребта до шиї.

При максимальному відхиленні тулуба руки роз'єднати.

Виконувати 8 раз. Темп повільний.

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

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

5 - 8. Теж саме – видих.

Ступінь напруження максимальна.

Виконувати 40 - 60 с. Темп швидкий.

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

1. Коло правою назовні – вдих;
2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

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

1. Коло лівою до низу назовні – вдих;
2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

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

1. Коло назовні – вдих;
2. В. п. – видих.

Виконувати 4 - 8 раз, теж коло донизу назовні. Темп повільний.

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

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

3 - 4. Теж змінивши положення ніг.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний та середній.

### *Комплекс вправ пілатесу*

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

1. Повільно опустити ноги до кута  $45^\circ$  – видих;

2. В. п.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний.

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

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

3 - 4. В. п.

Виконувати 8 раз. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині.

1. Зігнути праву у групування;

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

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

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

7 - 8. В. п.

Теж в іншу сторону. Дихання рівномірне. Темп повільний.

### *Комплекс вправ фітнес-йоги*

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

1 - 2. Нахил вправо, права рука торкається однойменної стопи, лівавгору – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. 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. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

III. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони – вдих.

1 - 2. Згинаючи праву поворот тулуба вправо стопи в лінію не відриваючи п'ятку від підлоги, руки вгору потягнутися – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. 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 раз, теж змінивши положення ніг. Темп повільний та середній.

V. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута вперед, руки зігнуті вгору кисті торкаються одна одної.

1 - 8. Утримання рівноваги, дихання рівномірне;

9 - 16. Теж піднятися на носок.

Темп повільний.

VI. В. п. – сід зігнувши ноги зхресно назовні, руки внизу кисті торкаються підлоги – вдих.

1 - 2. Нахил вперед прогнувшись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VII. В. п. – упор сидячи позаду, прогнутись – вдих.

1 - 2. Нахил вперед, торкаючись – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони – вдих.

1 - 2. Нахил до правої, ліва рука вгору, права вниз до середин – видих;

3 - 4. В. п.;

5 - 8. Теж в іншу сторону.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

IX. В. п. – упор лежачи на зігнутих – вдих.

1 - 2. Розгинаючи лікті упор лежачи – видих;

3 - 4. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

Х. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті,  
кистями обхопити стопи – вдих.

1 - 4. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору («корзинка») – видих;

5 - 8. В. п.

Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

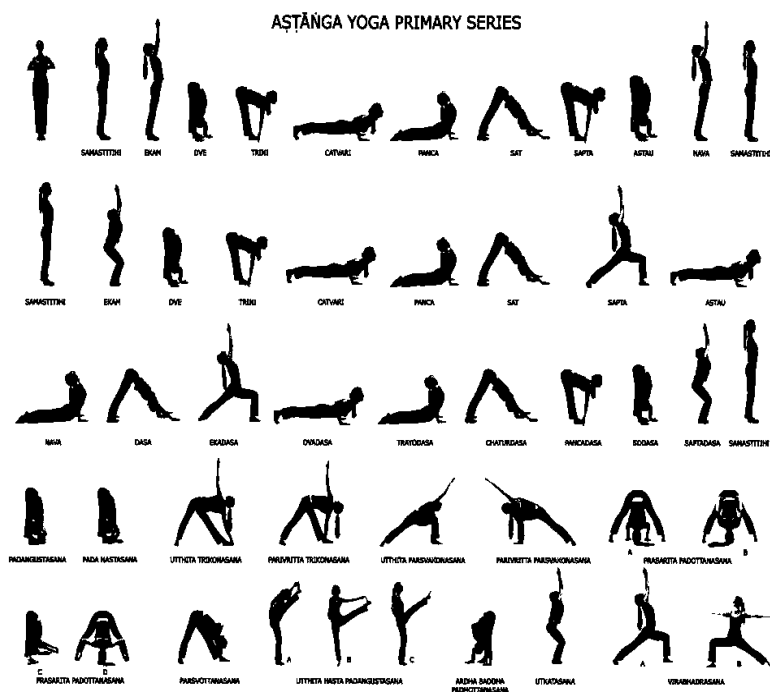
XI. В. п. – упор сидячи, ліва зігнута нахрест – вдих.

1 - 4. Опираючись правим ліктем об ліве коліно поворот тулуба вліво, ліва рука позаду на підлозі – видих;

5 - 8. В. п.;

9 - 16. Теж в іншу сторону.

Темп повільний.



*Комплекс вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв*

*Кінцева зв'язка:*

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

1 - 4. Openstep, напівнахил тулуба, руки зігнуті вперед, кисті в кулак (імітувати уклін він умовного удару);

5 - 8. Steptouch;

1 - 4. Openstep, прямий удар рукою (панч);

5 - 8. Steptouch;

1 - 4. Openstep, удар рукою знизу (аперкот);

5 - 8. Steptouch;

1 - 4. Openstep, боковий удар рукою (хук);

5 - 8. Steptouch.

2 блок (32 рахунки) виконується з правої ноги:

1 - 2. Chasse вправо, два прямих удари правою рукою в сторону;

3 - 4. Jump, два оплески в долоні;

5 - 6. Chasse вліво, два прямих удари лівою рукою в сторону;

7 - 8. Jump, два оплески в долоні;

1 - 2. Lunge вправо, удар правою рукою в сторону;

3 - 4. Lunge вліво, удар лівою рукою в сторону;

5 - 8. Lunge вперед, прямі удари правою, лівою рукою (панч);

1 - 3. Grapewine вправо;

4. Kneecup лівою;

5 - 6. Legside правою (імітувати удар ногою);

7 - 8. Kneecup лівою;

1 - 3. Grapewine вліво;

4. Kneecup правою;

5 - 6. Legside лівою (імітувати удар ногою);

7 - 8. Kneecup правою;

Комбінація виконується асиметрично (також можливе симетричне виконання, але при цьому збільшиться кількість блоків). Темп швидкий та надшвидкий (145 - 160 уд/хв. муз. акцентів).

*Комплекс вправ аква-аеробіки*

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в сторони лікті донизу, долоні вперед.

1. Приведення рук до середини, з опором води;
2. Відведення рук в сторони долонями назовні у в. п.  
Темп повільний та середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в сторони лікті донизу, долоні донизу.

1. Руки назад-донизу до торкання долонями, з опором води;

2. В. п.  
Темп повільний та середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-донизу, пальці з'єднані долонями донизу.

1. Руки перед грудьми, з опором води;
2. В. п.

Темп середній та швидкий.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці з'єднані долонями вперед.

1. Руки вперед, з опором води;
2. В. п.

Темп середній та швидкий.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед, лікті притиснуті до тулуба, долоні всередину.

- 1 - 2. Поворот тулуба вправо, з опором води;
- 3 - 4. Теж в іншу сторону.

При виконанні вправи слід прийняти стійке положення, м'язи черевного пресу напружені. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

1 - 4. Почергові махи вперед правою, лівою, долаючи опір води.

Темп повільний та середній.

VII. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

- 1 - 8. Біг з високим підніманням стегна на місці;
- 9 - 16. Біг з просуванням вперед, долаючи опір води;
- 17 - 23. Біг з високим підніманням стегна на місці;

24 - 32. Біг з просуванням назад, долаючи опір води.

Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони на поверхні води

1 - 8. Біг зі зміною прямих ніг попереду з просуванням вперед, долаючи опір води;

9 - 16. Біг зі зміною прямих ніг позаду з просуванням назад, долаючи опір води.

Темп середній та швидкий.

X. В. п. – о. с., руки в сторони, на поверхні води.

1 - 8. Біг зі зміною прямих ніг в сторони з просуванням вперед, долаючи опір води;

9 - 16. Теж з просуванням назад.

Темп середній та швидкий.

XI. В. п. – о. с., руки в сторони, торкаються поверхні води.

Стрибки з поворотом тазу праворуч та ліворуч. Темп швидкий.

### ***Комплекс вправ степ-аеробіки***

Кінцева зв'язка:

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

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivotturn;

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

1 - 8. Mambo-chasse;

1 - 8. Kickknee up-scissorsrepeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж лівою.

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

### ***Комплекси вправ фітбол-аеробіки***

I. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, ступні в стійці ноги нарізно якнайширшезігнуті, руки за голову.



1 - 2. Поштовхом ніг відкотитися на м'ячі назад до  
повного розгинання ніг;

3 - 4. Повільно повернутися у в. п.

Виконувати 10 - 12 раз. Темп середній.

II. В. п. – лежачи спиною на м'ячі, в стійці ноги нарізно, руки схресно на грудях.

1. Підняти тулуб не відриваючи попереку від м'яча;

2. В. п.

Темп середній.

III. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, ступні та кисті торкаються підлоги.

1 - 2. Різноманітне піднімання руки та ноги вгору (правої, лівої);

3 - 4. Теж, змінивши положення рук та ніг.

Темп середній.

IV. В. п. – лежачи на м'ячі обличчям донизу, руки та ноги на підлозі.

1 - 2. Підняти тулуб вгору, руки за голову, прогнутися;

3 - 4. В. п.

Повторити вправу з в. п. руки за голову. Темп повільний.

V. В. п. – упор лежачи, м'яч під стегнами.

Згинання, розгинання рук.

Темп повільний та середній.

VI. В. п. – упор лежачи на передпліччі правим боком, права нога зігнута ліва з опорою на м'яч.

1. Приведення коліна зігнутої ноги до прямої;

2. В. п.

Повторити вправу в інший бік. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи правим боком, права нога зігнута ліва з опорою на м'яч, права рука вперед, ліва за голову.

1. Підняти верхню частину тулуба;

2. В. п.

Повторити вправу в інший бік.

VIII. В. п. – упор стоячи на правому коліні боком з опорою на м'яч, ліва в сторону на носок. Піднімання, опускання лівої ноги. Повторити вправу в інший бік. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно, гомілки зігнутих ніг на м'ячі, руки вниз долонями донизу.

1 - 2. Підняти таз, прогнутися;

3 - 4. В. п.

Темп повільний.

X. В. п. – лежачи на спині ноги вгору нарізно, утримуючи м'яч гомілками та стопами.

1. Праву ногу вперед ліву назад, щільно притискуючи м'яч;

2. Теж змінивши положення ніг.

Темп повільний.

## Використана література

1. 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.
  2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
  3. 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.
  4. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
  5. 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.
  6. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мьякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
  7. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
  8. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и учений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 150 с.
  9. 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.
  10. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
  11. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. Закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
  12. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
  13. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
  14. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
  15. Тайбо [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://womanwiki.ru/w/Тайбо>
  16. Тай-бо - різновид аеробіки [Електронний ресурс] / журнал «Краса і здоров'я». Режим доступу : <http://profavorite.ru/krasa-i-zdorov-ja/2403-taj-bo-riznovid-aerobiki.html>
- Рекомендована література:**
1. Беляева И. М. Обучение базовым элементам классической аэробики с использованием компьютерных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ирина Михайловна Беляева. – М., 2007. – 173 с.
  2. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної у технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01



- «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатольович Боляк. – Харків, 2007. – 22 с.
3. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.
  4. Вейдер С. Кардіотреніровка : справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – Ростов н/Д : «Феникс», 2007. – 320 с.
  5. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.
  6. Дикаревич Л. М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дикаревич Лариса Марковна. – М., 1995. – 149 с.
  7. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
  8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
  9. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.
  10. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
  11. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 124-126.
  12. Назаренко Л. Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, Н. В. Глушина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 15-17.
  13. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
  14. Рябцова О. К. Виды и разновидности оздоровительной аэробики / О. К. Рябцов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 301-302.
  15. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7-10.
  16. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
  17. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений Монголии : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэгдэн Туяа. – Улан-Удэ, 2005. – 166 с.
  18. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. – М : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.
  19. Яружний Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружний // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы международной научно-методической конференции, 10-11 апреля 2008 г. – Минск, 2008. – С. 427-430.

Для нотаток

**Середа Ірина Олександрівна**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА  
ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ  
ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

Навчальний посібник для студентів

Дизайн обкладинки – Середа І.О.  
Набір та коректура авторська

