- Максимальну кількість повторень одного елемента з підйомом ноги виконувати не більше 5-ти разів.
- Підходи до степ-платформи можна виконувати в різних напрямках, щоб значно урізноманітнити хореографію даного виду оздоровчої аеробіки.
- В залежності від рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти рекомендували використовувати різну висоту степ-платформи. Темп музичного супроводу повинен бути не більше 120–130 уд./хв.
- Підйом на степ-платформу треба здійснювати за рахунок роботи ніг, а не спини. Ступню ставити на степ-платформу повністю. Спину завжди тримати прямо. Не робити різких рухів, а також рухів однією і тією ж ногою або рукою більше однієї хвилини.
- За півгодини до занять необхідно випити 1–2 склянки чистої води або в міру необхідності робити кілька ковтків між вправами.

Для прикладу наведемо 4 базових вправи, кожна з яких повторюється приблизно 10 разів. На їх основі можна придумувати невеликі танцювальні композиції, при кожному кроці витягуючи руки вперед, вгору, в сторони, роблячи ними хвилеподібні рухи і різні махи.

1. Стати на степ-платформу правою ногою, приставити до неї ліву, потім опустити на підлогу праву ногу, приставити до неї ліву. Те ж з лівої ноги.

2. Стати на степ-платформу правою ногою, приставити до неї ліву, потім опустити на підлогу спочатку ліву ногу, потім праву. Те ж з лівої ноги.

3. Праву ногу, зігнуту в коліні, поставити на степ-платформу, ліву ногу трохи підняти над підлогою і, не ставлячи на степ-платформу, знову опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те ж з лівої ноги.

4. Встати на степ-платформу правою ногою, ліву зігнути в коліні, підтягнути вгору і відразу ж опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те ж з лівої.

- Якщо було необхідно ускладнити вправи комплексу і посилити їх

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

(комплекси вправ фітбол-аеробіки, степ-аеробіки)

Вінниця
ТОВ “Твори”
2022

УДК: 796.325(075.8)
В 64

Методичні рекомендації схвалено вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 4 від 23.12.2021 р.).

Авторський колектив:

Драчук А.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту, заступник декана з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Хлус Н.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Москаленко І.М. – вчитель-методист, викладач фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу "Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка".

Рецензенти:

Костюкевич В.М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України;

Рибалко П.Ф. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

В 64 **А.І. Драчук, Н.О. Хлус, І.М. Москаленко.** Методичні рекомендації для організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки (комплекси вправ фітбол-аеробіки, степ-аеробіки). Вінниця : ТОВ "Твори", 2022. 80 с.

ISBN 978-617-552-034-5

Оздоровча аеробіка є важливим засобом фізичного виховання здобувачів освіти. Доведено, що використання різноманітних засобів оздоровчої аеробіки у освітньому процесі здобувачів освіти підвищує їх інтерес до фізичної культури, сприяє покращенню здоров'я та фізичного стану. Методичні рекомендації містять теоретичний, а також практичний матеріал за класифікацією основних видів оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки, степ-аеробіки). В теоретичному блоці розкриваються основні проблеми організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки, практичний блок містить комплекси вправ фітбол-аеробіки та степ-аеробіки для розвитку фізичних якостей.

Методичні рекомендації розраховані для здобувачів освіти, які займаються даними видами оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури та фізичного виховання, а також для викладачів фізичної культури у закладах освіти. Для здобувачів освіти дані методичні рекомендації можуть надати практичну допомогу в організації навчальних, самостійних занять, а також розширити знання з фітбол-аеробіки та степ-аеробіки.

УДК: 796.325(075.8)
© А. І. Драчук, 2022
© Н. О. Хлус, 2022
© І. М. Москаленко, 2022
© ТОВ "Твори", 2022

ISBN 978-617-552-034-5

1.5. Практичні рекомендації для здобувачів освіти з організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки (степ-аеробіки, фітбол-аеробіки)

Степ-аеробіка. Перш ніж розпочати заняття зі степ-аеробіки звертаємо увагу здобувачів освіти на правильність виконання техніки рухів:

- При підйомі на степ-платформу використовувати естетичний невеликий нахил тулуба вперед.
- При переносі степ-платформи тримати її ближче до тіла.
- Виключати розгинання в поперековому відділі хребта. При правильному виконанні вправи тулуб утримувати прямо, плечі опущені, м'язи живота і сідничні м'язи напружені.
- Кроки виконувати в основній стійці – стопи паралельні або знаходяться у вільній позиції, розведені й для більшої стійкості не торкаються одна одної. У широкій стійці стопи знаходяться паралельно або у вільній позиції.
- Початківці частіше дивляться собі під ноги і на степ-платформу. У міру засвоєння рухів і звикання до роботи увагу концентрувати на техніці виконання рухів і послідовно їх використовувати в комбінаціях із меншим зоровим контролем.
- Ставити ногу на центральну частину степ-платформи треба так, щоб стопа повністю була на степ-платформі. Спускаючись зі степ-платформи, ставити ногу з носка на п'ятку на відстані однієї стопи від степ-платформи.
- Кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на степ-платформу не повинен перевищувати 90^0.
- Руки включати в роботу лише після того, як засвоєна техніка роботи ногами.
- При виконанні випадів і поворотів п'ятку не опускати на підлогу.
- Час виконання повторів базових кроків із однієї ноги не повинен перевищувати 1 хв., щоб не викликати перенапругу опорно-рухового апарату.

1.4. Основні протипоказання (перелік захворювань) до занять оздоровчою аеробікою здобувачів освіти

Оздоровчою аеробікою не слід займатися:

− при будь-якому інфекційному захворюванні;

− після нещодавно перенесеного серцевого нападу (ішемічна хвороба серця) або за іншого порушення діяльності серця;

− при високому артеріальному тиску;

− при тяжких формах діабету;

− при надмірній зайвій вазі;

− при тяжких психічних захворюваннях;

− при злоякісних новоутвореннях;

− при вроджених пороках серця;

− при нещодавно перенесених інфарктах міокарда чи інсультах;

− при гіпертонічній хворобі;

− при аневризмі серця та великих судин;

− при недостататньому кровообігу 2 та 3 ступеня;

− при стійких порушеннях серцевого ритму, що посилюються при фізичному навантаженні;

− при бронхіальній астмі;

− при захворюваннях печінки, жовчного міхура з частими нападами болю;

− при захворюваннях нирок із ознаками ниркової недостатності;

− при хворобі залоз внутрішньої секреції із значним порушенням їх функцій;

− при захворюваннях опорно-рухового апарату з різко вираженими больовими синдромами;

− при запальних процесах кровоносних судин (тромбофлебіт, варикозне розширення вен та ін.);

− при захворюваннях різних органів, що супроводжуються кровотечею;

− при глаукомі, короткозорості з ураженням клітковини.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА…… 4

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ…… 6

1.1. Місце фітбол-аеробіки та степ-аеробіки серед інших видів оздоровчої аеробіки…… 6

1.2. Влив оздоровчої аеробіки на фізичний стан здобувачів освіти……... 13

1.3. Структура та зміст занять оздоровчою аеробікою в системі фізичного виховання здобувачів освіти …….. 19

1.4. Основні протипоказання (перелік захворювань) до занять оздоровчою аеробікою здобувачів освіти…….. 26

1.5. Практичні рекомендації для здобувачів освіти з організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки, степ-аеробіки)……..... 27

РОЗДІЛ 2 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ (ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ, СТЕП-АЕРОБІКИ)……. 33

2.1. Комплекси вправ фітбол-аеробіки для розвитку фізичних якостей…….. 33

2.2. Комплекси вправ степ-аеробіки для розвитку фізичних якостей…….. 52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 78

ПЕРЕДМОВА

Актуальною проблемою в даний час є збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти та формування мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою активністю. Одним із шляхів вирішення цих проблем є заняття з оздоровчої аеробіки. Популярність оздоровчої аеробіки швидко зростає з кожним роком. З появою нових видів оздоровчої аеробіки збільшується кількість охочих вести здоровий спосіб життя. Оздоровча аеробіка є сьогодні лідером світового спортивного руху, вона розвиває рухову активність, фізичну підготовленість здобувачів освіти, дозволяє залишатися бадьорим та енергійним протягом усього дня та легко переносити фізичні навантаження. Трендові види оздоровчої аеробіки є фундаментом до вироблення мотивації до здорового способу життя. Практична значущість оздоровчої аеробіки полягає в систематичному застосуванні тривалих, помірних за інтенсивністю вправ з регульованим фізичним навантаженням, що сприяють зміцненню показників здоров'я. Основу оздоровчої аеробіки складають рухові дії, що підтримують на оптимальному рівні роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Популярні види оздоровчої аеробіки сприяють формуванню у здобувачів освіти знань та рухових умінь та навичок у галузі аеробіки, яка заснована на поєднанні ритмічної, емоційної музики та танцювального стилю, що робить заняття привабливими. Оздоровча аеробіка дає можливість гармонійно поєднувати фізичні вправи для розвитку таких якостей, як витривалість, координація рухів, сила та гнучкість. В даний час заняття оздоровчою аеробікою популярні серед сучасної молоді та навіть дітей дошкільного віку. Заняття оздоровчою аеробікою приваблюють позитивною емоційністю та співзвуччям сучасних танців, дозволяють виключити монотонність виконання рухів, сприяють розвитку фізичних, статичних якостей, зміцнюють здоров'я. Завдяки заняттям оздоровчою аеробікою здобувачі освіти швидше позбавляються незграбності, зайвої сором'язливості, виправляють поставу, зміцнюють м'язи, успішно

дозволяє вибірково впливати на певні м'язові групи. Як правило, використовуються вправи статодинамічного характеру, що виконуються в режимі легкого, середнього або важкого навантаження.

Також використовують додаткові спортивні знаряддя: амортизатори, гантелі, степ-платформи, м'ячі. Частіше застосовуються вправи, що впливають на м'язи преса, грудей, спини. Тривалість цієї частини, як правило, складає 15–20 хв. Заключна частина заняття оздоровчою аеробікою має відновлювальну спрямованість і включає плавні хореографічні вправи, а також розтяжку з метою фізичного й психологічного розслаблення. Для усунення психомоторної й загальної напруженості, а також з метою підвищення гнучкості суглобів, еластичності м'язів і зв'язок використовують вправи "на розслаблення" або "розтягування" – "стретчинг" [ ]. До таких вправ відносять:

- нахили тулуба в сторони з різними положеннями рук і ніг;
- нахили тулуба з різними положеннями спини;
- глибокі випади вперед і в сторони.

Отже, оздоровча аеробіка має широкий спектр засобів різної спрямованості. Це дозволяє заняттям здійснювати позитивну дію практично на всі органи і системи організму тих, що займаються, підвищуючи їх рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Цей вид рухової активності за своїм змістом і особливостями організації занять найбільшою мірою адекватний морфофункціональним і психічним особливостям здобувачів освіти.

хореографією, малою амплітудою і невеликим опором при використанні низького ударного навантаження. Танцювальні вправи середньої інтенсивності виконуються з невеликою амплітудою під час використання високого ударного навантаження або понад низьке ударне навантаження з великою амплітудою. Висока інтенсивність характеризується виконанням рухів із великою амплітудою або великим опором, складною хореографією, а також швидкістю під час використання високоударного навантаження.

Силові вправи для різних м'язових груп застосовуються в другій половині основної частини заняття – в положеннях стоячи, сидячи або лежачи.

Це, як правило, вправи статодинамічного характеру, що виконуються в режимі низького, середнього та високого навантаження.

До таких відносять вправи, що розвивають:

•біцепс (згинання передпліччя);

•трицепс (розгинання передпліччя, жим із-за голови лежачи і стоячи, жим вузьким хватом);

•м'язи грудей (жим лежачи, розведення гантелей лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи; тяга вгору до рівня грудей вузьким хватом);

•м'язи спини (підтягування, станова тяга, розгинання спини, тяга гантелей у нахилі);

•м'язи ніг (присідання; згинання і розгинання ніг; відведення ніг, випади);

•сідничні м'язи (розгинання тулуба);

•м'язи черевного преса (згинання тулуба, підтягування ніг, скручування).

Швидкість скорочення м'язів невелика, амплітуда невелика або середня, в циклі руху можуть бути явно виражені паузи або навіть елементи статичного утримання. М'язи зазвичай не розслабляються до самого кінця підходу. Дані вправи мають чітко регламентовану техніку виконання, що

опановують інші види фізичних вправ. Елементи основних видів оздоровчої аеробіки використовуються в процесі освітнього процесу та для самостійних занять вдома. Сьогодні основними видами оздоровчої аеробіки займається багато людей. Оздоровча аеробіка в сучасному суспільстві – це невід'ємна частина життя успішної, самодостатньої та самовпевненої людини, яка дбає про своє здоров'я та імідж. Це красиво, модно та стильно!

За останні роки з'явилося безліч видів в оздоровчій аеробіці, що поєднують можливості ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, спритності та координації рухів. Але одними з найпопулярнішими та найпоширенішими видами є фітбол-аеробіка, степ-аеробіка та багато інших. Оздоровча аеробіка – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музичний супровід, потоковим або серійно-потоковим методом. Сутність оздоровчих тренувань − вправи аеробного характеру, що розвивають здатність організму до засвоєння кисню. У цьому процесі провідну роль відіграють майже всі системи організму. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно збудованих науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяє оздоровчій аеробіці протягом чотирьох десятиліть утримувати високий рейтинг, використовувати її види в освітньому процесі здобувачів освіти, а також в системі підготовки професійних спортсменів.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

1.1. Місце фітбол-аеробіки та степ-аеробіки серед інших видів оздоровчої аеробіки

Оздоровча аеробіка − один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. К.°Купер (1968) у середині минулого століття розробив і експериментально обґрунтував нову систему занять руховою активністю в режимі аеробного енергозабезпечення. Саме аеробний характер фізичних вправ надає їм особливу оздоровчу цінність. Спочатку К.°Купер у своїй системі оздоровчих занять пропонував тільки циклічні види спорту, але незабаром він розширив діапазон застосовуваних засобів і поряд із іншими включив до неї гімнастичну аеробіку. Вона дозволяє не тільки підвищити рівень фізичної підготовленості, але поліпшити здоров'я тих, хто займається. Дана система отримала назву "аеробіка". В даний час під аеробікою розуміється комплекс вправ під музику, використовуваний в оздоровчих та спортивних цілях [11, 12].

У широкому сенсі до аеробіки відносяться ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижний спорт, тобто такі види рухової діяльності, які стимулюють роботу серцево-судинної й дихальної систем. Всі ці види об'єднує одне: вплив на організм – підвищення споживання кисню під час занять.

Однією з найпопулярніших форм занять фізичною культурою, особливо серед жінок, сьогодні є оздоровча аеробіка. Оздоровча аеробіка – комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, що виконуються потоковим способом під музичний супровід, де основна частина заняття представлена серією вправ аеробного характеру, що мають специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки та їх комбінації) [1, 9].

В сучасній системі оздоровчої фізичної культури існує багато видів аеробіки: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка та інші. З кожним роком зростає популярність фітбол-аеробіки та

тих, які займаються на степ-платформі з музичним супроводом 120 акц./хв прирівнюється до бігу зі швидкістю 12 км./год.

На думку низки фахівців, важливою частиною змісту оздоровчої аеробіки є танцювальні елементи, які виконуються на степ-платформі.

Практичні заняття з оздоровчої аеробіки проводяться під музику сучасної спрямованості. Темп музики під час підготовчої частини заняття – 128 акц./хв, в основній – може досягати 136 акц./хв, а в завершальній – знижуватися до 100 акц./хв.

Базові кроки з рухами руками складають великий відсоток основної частини заняття оздоровчої аеробіки. Базові кроки модифікуються залежно від використовуваних технічних засобів і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються, але техніка і структура цих вправ незмінна.

Всі рухові дії в оздоровчій аеробіці прийнято поділяти на дві категорії: вправи низької (одна нога на опорі й виконуються пружні рухи в гомілковостопному суглобі) і високої ударної (наявність безопорної фази) дії. При цьому перші, у свою чергу, включають дві групи вправ: низької (приставні й танцювальні кроки, а також пружні рухи ногами) і високої інтенсивності. У розділ вправ низької ударної і високої інтенсивності включають амплітудні рухи ногами. До рухових дій високої ударної хвилі відносять стрибки і біг [ ].

Танцювальні комбінації є різними модифікаціями кроків, загальну характеристику яких прийнято представляти в табличній формі [17]. Танцювальні зв'язки використовуються в основній аеробній частині заняття, від 20 до 45 хвилин залежно від рівня складності тренування. Аеробна частина, як правило, складається з трьох періодів: поступового підвищення інтенсивності до цільових показників (від 3 до 10 хв); утримання цільових показників інтенсивності (від 15 до 45 хв) і зниження цільових показників інтенсивності. Кожен із цих періодів передбачає набір танцювальних вправ низької, середньої й високої інтенсивності.

Танцювальними вправами низької інтенсивності є рухи з нескладною

90–120 акц./хв. Характер рухів – гімнастичні вправи, загальнорозвиваючі, танцювальні рухи.

4. Темп швидкий – 130–140 акц./хв. Характер рухів – махи, біг, стрибки.

5. Темп дуже швидкий (рок-н-рол, шейк) – 150 акц./ хв і швидше. Характер рухів – біг, підскоки, диско-танці.

Так, у роботі Ж.°А.°Белокопитової вивчався вплив темпу музичного супроводу вправ на тренувальне навантаження при заняттях оздоровчою аеробікою. Зміна середнього темпу музичного супроводу комплексу від 103 до 111 акц./хв достовірно не вплинула на середній показник ЧСС жінок із низьким рівнем морфофункціонального стану. Збільшення ЧСС на 4 уд./хв спостерігалося лише після збільшення темпу музичного супроводу ще на 8 акц./хв. У групах із середнім і високим рівнями морфофункціонального стану найбільший показник середньої ЧСС спостерігався при виконанні комплексу вправ під музичний супровід 111 акц./хв (у середньому по комплексу), а не 119 акц./хв, як слід було чекати. Але збільшення середнього темпу музичного супроводу на 8 акц./хв, навпаки, викликало достовірне зниження ($p < 0,01$) середньогрупової ЧСС у цих групах відповідно на 8 і 10 уд./хв [1].

Таким чином, темп музичного супроводу вправ необхідно регулювати, виходячи з морфофункціонального стану тих, хто займається: для низького рівня фізичної підготовленості характерна залежність ЧСС від темпу музики, близька до прямої (в середньому по комплексу до 120 акц./хв); для груп із середнім і високим рівнями фізичної підготовленості збільшення темпу музичного супроводу раціональне до 110 ± 5 акц./хв (у середньому).

У дослідженнях науковці вивчили ефект, викликаний зміною темпу музики від 120 до 128 акц./хв, інтенсивність збільшувалася приблизно на 4,6 % при швидшому темпі (при висоті степ-платформи 20 см).

Автори з’ясували, що витрата енергії збільшувалася на 50 %, коли темп зростав від 80 до 120 акц./хв. Тому рекомендується використовувати темп музики в діапазоні 118–120 акц./хв. За фізіологічною дією впливу на організм

степ-аеробіки, поповнюється арсенал використаних засобів.

В зв’язку з цими критеріями в даний час існує і безліч напрямків у самій аеробіці:

1. Класична (базова) аеробіка. Найбільш поширений вид аеробіки, що являє собою синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків, підскоків, виконуваних під музичний супровід 120-160 акц./хв поточним або серійно-поточним способом. Вправи виконуються на місці, з просуванням вперед, назад і в сторону. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

2. Степ-аеробіка – поліпшує діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяє розвитку найважливіших рухових якостей і покращує пропорційність статури (особливо нижніх кінцівок та нижньої частини тулуба).

3. Слайд-аеробіка. У цьому виді аеробіки використовується спеціальне полімерне покриття і спеціальне взуття. Вправи нагадують рух ковзаняра. Розмір покриття – 183 см довжиною та 61 см шириною. Наукові дослідження показали, що заняття на “слайді” є високоінтенсивним видом оздоровчого тренування, в процесі якого розвивається витривалість, координація рухів, рівновага та загальна спритність, а також тонізуються м’язи ніг.

4. Танцювальні види аеробіки (джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латин-джаз, танго-аеробіка та ін.). Типовим у процесі танцювальної аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику відповідного танцю.

5. Аква-аеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для здійснення рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках процес їх здійснення полегшується, а в інших – ускладнюється. Розрізняють аква-аеробіку в неглибокій і глибокій воді. Вправи можуть виконуватися з низькою, середньою і високою інтенсивністю, що визначає ступінь навантаження на кардіореспіраторну систему й опорно-руховий апарат.

6. Фітбол-аеробіка. У процесі занять даним видом аеробіки

використовуються спеціальні пластикові м’ячі діаметром від 35 до 65 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м’язових груп, добре виховує почуття рівноваги, сприяє покращенню постави, вдосконаленню міжм’язової регуляції.

7. Аеробіка зі скакалкою. Основним змістом даного різновиду служать різного роду перескоки, підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально, в парі й групою. Заняття мають позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну системи, сприяють успішному розвитку координації рухів, загальної спритності, швидкості.

8. Аеробіка з елементами бойових видів спорту. Завдяки швидкісній роботі м’язів, високій інтенсивності занять розвивається витривалість, спритність, швидкість реакції, знижується зайва агресивність і психічна напруженість.

9. Силові види аеробіки. Вони включають у себе тренування з вираженою силовою спрямованістю. При цьому використовуються різні ускладнення: гантелі, гумові амортизатори, штанги та ін.

10. Інтервальна аеробіка. Цей різновид аеробіки характеризується чергуванням вправ аеробної й анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними.

Степ-аеробіка розроблена в кінці 80-х років минулого століття відомим американським фітнес-інструктором Джин Міллер. Усе почалося з травми коліна. Для зміцнення м’язів передньої поверхні стегна, необхідного для відновлення функції колінного суглоба, вона виконувала підйоми і спуски на лавку невеликої висоти. Заняття виявилися досить одноманітними і наганяли нудьгу. І тоді Джин стала виконувати їх під музику, щоб урізноманітнити нецікаві підйоми і спуски різними варіантами кроків. Тренування виявилося ефективним і приємним [3, 16].

Розробники обладнання фірми “Reebok” створили степ-платформу, яка дозволяла варіювати висоту, була стійкою і зручною для виконання підйомів і спусків. Джин Міллер і Келлі Ватсон розробили спеціальну хореографію,

Заключна частина заняття (5–10 хв) має відновлювальну спрямованість. Як правило, виконуються вправи на гнучкість – “стретчинг”, що виконуються в положенні лежачи або сидячи з метою підвищення та відновлення рівня гнучкості. Вправи “стретчингу” виконуються в статичному режимі під повільну, спокійну музику і спрямовані своєю дією на м’язи, на які припадало найбільше навантаження в процесі заняття.

Орієнтовні засоби, що застосовуються в степ-аеробіці, базуються на базових кроках. Численні автори вважають: музика, темп і характер рухів є невід’ємною частиною заняття, які складають зміст оздоровчої аеробіки.

Темп музичного супроводу є чинником, що впливає на ЧСС великою мірою, і, варіюючи його, можна посилювати чи послаблювати вплив виконуваних вправ і керувати навантаженням у залежності від завдань комплексу та його частин.

Існують певні правила підбору музичного супроводу для занять оздоровчою аеробікою [1, 17].

Хореографічні комбінації, в яких використовується музичний твір, темп якого менше 100 акц./хв, називають композиціями повільного темпу. Вони використовуються в стретчингу. Музичні твори в темпі 100–120 акц./хв застосовуються в підготовчій або в заключній частині заняття.

Темп 110–130 акц./хв використовують найчастіше при виконанні комплексу силових вправ (у положенні лежачи, сидячи на підлозі). При складанні музичних композицій в основі використовується музика в темпі 130–160 акц./хв – це аеробна серія, виконання вправ і їх повторення в швидкому темпі. При складанні комбінацій підбирається музика з поєднанням чіткого ритму і сильних ритмічних ударів.

1. Темп повільний (джаз, блюз, лірична) – 40–60 акц./хв. Характер рухів – вправи на дихання, розслаблення; м’які, плавні рухи.

2. Темп помірний (марш, пісні) – 70–80 акц./хв. Характер рухів – ходьба, махи.

3. Темп середній (танцювальна музика, пісні, твори чіткого розміру) –

середньому темпі. Головним завданням є підготовка тіла до вправ шляхом збільшення припливу крові до м'язів, підвищення швидкості кисневого обміну між кров'ю і м'язами, підвищення розтяжки м'язів.

Після того, як м'язи розігріті, можливе використання вправ динамічного (стретчингу) і статичного (із затримкою кожної вправи на виконання не менше 10 с) характеру на ті основні м'язові групи, які повинні під час основної частини заняття виконати велике фізичне навантаження. Це допомагає запобігти травмам [17].

Основна частина (тривалість 30–45 хв) включає декілька комплексів вправ:

1. Комплекс аеробних вправ, що ґрунтується на базових кроках, із поступовим збільшенням амплітуди рухів. Це дає можливість охоплення все більшої кількості м'язових груп. Спочатку вправи виконуються в середньому темпі для поступового підвищення температури тіла і пульсу. Потім під час аеробної фази інтенсивність вправ повинна збільшуватися, щоб відповідати рівню фізичної підготовленості індивідуальних учасників тренування.

2. Короткий комплекс рухів – "заминка" (3–5 хв), який спрямований на поступовий перехід від високоінтенсивної роботи до вправ силового характеру з низьким темпом і незначним фізичним навантаженням. Цей комплекс сприяє зниженню ЧСС до нормального рівня, забезпечуючи швидке виведення метаболічних продуктів дихання з м'язів і запобігаючи надмірному скупченню крові в нижніх кінцівках. "Заминка" зазвичай складається з менш інтенсивних рухів, що виконуються в повільнішому темпі.

3. Комплекс силових вправ (тривалістю 10–15 хв) для м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок, сприяє зміцненню м'язового корсета, збереженню правильної осанки, підвищенню ефективності степ-тренування й утилізації м'язами глюкози. Завдання цього комплексу полягає в зміцненні ключових областей тіла, які недостатньо залучені в ході аеробного комплексу.

що складається з різних кроків, підскоків, стрибків, рухів руками, танцювальних елементів. Наукові дослідження, проведені Пітером Френсісом і Лорна Френсіс, підтвердили доцільність застосування нового тренду в аеробіці. Це був випадок, коли практика і теорія в галузі фітнесу йшли нога в ногу.

У 1989 році компанія "Reebok" розробила й запустила програму "Step-Reebok" на території США. Всього лише за п'ять років програма була взята на озброєння в 96 % клубів здоров'я США. Степ-тренування використовуються в 40 країнах, і 11 мільйонів людей займаються ними щороку.

У відповідь на зростаючі потреби в розробці безпечних, ефективних видів тренування компанія "Reebok" зосередила всі зусилля на створенні всеосяжної, низькоударної програми, що призводить до високих результатів. Залежно від висоти степ-платформи й хореографії степ-тренування може спалювати калорії зі швидкістю, рівній тій, що виникає під час бігу зі швидкістю 12 км/год, проте ударною дією на організм вона відповідає ходьбі швидкістю 5 км/год [16].

Розширена й удосконалена програма "Step-Reebok" охоплює мережу різноманітних тренувань: від базової хореографії до програми на м'язову витривалість, а також до високоінтенсивного тренування, яке включає рухи високої інтенсивності в поєднанні з елементами атлетичної підготовки.

Завдяки своїй доступності й високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується в заняттях із людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Робота, що виконується ногами, нескладна, і рухи природні, як ходьба по сходах. Щоб змінити інтенсивність, треба лише змінити висоту степ-платформи. Таким чином, в одній групі дозволено одночасно охопити різні рівні загальної підготовленості студенток, і вони вміють поступово просуватися до наміченої індивідуальної мети.

Найбільш відомі в даний час види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джоггінг, дабл-степ і степ-хіп-хоп, степ-фанк.

Специфіка кожного з них визначається характером переважаючих у заняттях рухів і їх переважною спрямованістю.

Фітбол-аеробіка. Вперше фітбол з'явився у 50-х роках XX століття. Спочатку названий як "швейцарський м'яч", незважаючи на свою назву, був винайдений в Італії в 1963 році італійським виробником пластмас інженером Аквіліно Косані. Власник невеликого сімейного підприємства на півночі Італії з виробництва іграшок з гуми, він упровадив у виробництво нову технологію виготовлення міцних м'ячів великого діаметра. Це була лише іграшка, яка мала назву "Гімнастик". Доктор Елсет Конг, англійський фізіотерапевт, використовуючи метод нейророзвивальної терапії, розробила програму педіатричної неврологічної реабілітації з використанням фітболу.

Мері Квінтон, британська фізіотерапевт, що працювала у Швейцарії, почала використовувати фітболи у програмах для новонароджених та немовлят і згодом представила їх у Великій Британії. Лікар Сюзан Кляйн-Фогельбах (швейцарський фізіотерапевт) застосувала фітболи на заняттях з хворими на дитячий церебральний параліч. 1980 року була опублікована її робота "Гімнастика з м'ячами для функціональної кінетики". Вже в 1989 році її американська колега Джоан Познер Мауер стала використовувати фітбол для відновлення організму після травм опорно-рухового апарату. У 1980-х роках американські фізіотерапевти, відвідуючи європейські клініки, дізналися про використання фітболів у медицині та привезли ці знання до Північної Америки. Хоча фітболи мають італійське походження, але американські фізіотерапевти спочатку засвідчили їх використання у Швейцарії, і саме це стало початком народження "швейцарського м'яча". Швейцарія була першою країною, яка винайшла гімнастику на великому м'ячі. Завдяки саме цій країні, гімнастика стала всесвітньо відомою і отримала найменування "фітбол". Фітбол у перекладі з англійської мови означає "м'яч для опори", який використовується в оздоровчих цілях [4, 7].

Фітбол все більше і більше почав поширюватися у світі. У різних країнах оздоровчі програми з використання гімнастичних м'ячів великого

1.3. Структура і зміст занять оздоровчою аеробікою в системі фізичного виховання здобувачів освіти

Технологічний прогрес останніх років радикально змінив життя людей, особливо сучасної студентської молоді. Наслідком цього явища є гіподинамія, яка, в свою чергу, призводить до погіршення здоров'я. У зв'язку з цим фахівці вважають, що посилити захисні функції організму доцільно різними засобами фізичного виховання. При цьому в їх зміст повинні бути включені, крім традиційних засобів (біг, гімнастика, спортивні ігри та ін.), в першу чергу засоби фітнесу й оздоровчої аеробіки [17].

Як свідчать численні дослідження, широкої популярності серед студентської молоді набули вправи степ-аеробіки.

У 1952 р. американські фізіологи спорту розробили Гарвардський степ-тест для визначення фізичної працездатності людини. Цей степ-тест, поза всяким сумнівом, має пряме відношення до степ-аеробіки, яка завоювала величезну популярність у всьому світі.

Основний зміст заняття степ-аеробікою, згідно з думкою фахівців [2, 17] становить:

– базові кроки, біг, стрибки, танцювальні елементи, що виконуються на степ-платформі;

– силові вправи з предметами і без них;

– вправи на розслаблення і розтягування.

Як показує практика застосування оздоровчої аеробіки, найбільш типова структура заняття при загальній тривалості 60 хвилин включає 3 частини: підготовчу, основну і заключну [5, 13].

Підготовча частина (тривалість 5–10 хв) присвячена розминці, що складається із загальної й спеціальної частини. У загальній частині виконуються вправи на великі групи м'язів та суглоби. Спеціальна частина розминки присвячується групам м'язів і зв'язок, на яке припадає основне навантаження під час тренування. Розминка включає в себе нескладні в координаційному плані вправи, що виконуються з невисокою амплітудою, в

популярних засобів фізичного виховання серед здобувачів освіти. Систематичні заняття вправами аеробного характеру є одним із найбільш ефективних способів зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості. Позитивний вплив оздоровчої аеробіки обумовлено морфофункціональною перебудовою в організмі, яка відбувається на основі вдосконалення адаптаційних механізмів на всіх рівнях організму.

Однак існуюча класифікація вправ оздоровчої аеробіки не передбачає систематизацію рухових завдань за величиною енергетичної цінності. Дане положення ускладнює контроль виконування фізичних навантажень і стримує раціональне планування і об'єктивний облік останнього.

діаметра відрізняються не лише назвами (Swiss-Ball, Resist-a-Ball, Bodyball, Fit-Ball), а й методиками. Фітбол охоплює всі можливі аспекти використання м'ячів відповідно до прийнятої в усьому світі системи оздоровчих тренувань (фітнес). Перший міжнародний семінар з фітбол-тренувань відбувся в Італії у січні 1996 року, на ньому було представлено 9 країн. Влітку 1996 року в Італії проводилася 1-а Міжнародна конференція з фітбол-тренувань, в якій брало участь 13 країн Європи та Азії.

Програми з фітбол-гімнастики та фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм людини і викликають великий інтерес у дітей та дорослих. Фітбол-аеробіка чудово допомагає скоригувати фігуру, формує правильну поставу та піднімає тонус.

Фітболи виготовляються із спеціального високоміцного матеріалу. В технології виготовлення фітболів враховані такі особливості, як оптимальна пружність та еластичність матеріалу, дезодоруючий аромат, що входить до складу матеріалу, з якого виготовляється фітбол. Навіть у разі механічного пошкодження фітболу людиною, що сидить на ньому, вагою більше 150 кг, м'яч буде повільно здуватися, що зводить практично нанівець усі проблеми, пов'язані з технікою безпеки. В даний час фітболи різної пружності, розмірів, ваги використовуються в спорті, педагогіці, медицині [15].

Також існують види фітболів: просто фітбол (гладка куля), гімнастичний фітбол (з вушками, за які потрібно триматися), масажний фітбол (у шишечках), ортопедичний (на ніжках). Фітболи можуть бути не лише різного розміру, а й різного кольору. Різні кольори по-різному впливають на психічний стан та фізіологічні функції людини, тому колір рекомендується вибирати індивідуально.

Традиційна класифікація вправ в оздоровчій аеробіці являє собою градацію використовуваних рухових завдань відповідно до таких критеріїв: характер рухів, обсяг задіяних у роботі м'язів, за анатомічною ознакою, енергозабезпечення діяльності та технічної забезпеченості.

Класифікація вправ оздоровчої аеробіки (за В. Ю. Давидовим зі

співавторами, 2010):

− *за навантаженням:* безударні, низько ударні, середньо ударні, високо ударні;

− *за інтенсивністю:* низької інтенсивності, середньої інтенсивності, високої інтенсивності;

− *за дією:* локальні, охоплюють певну групу м'язів;

− *за анатомічною ознакою:* для рук і плечового пояса, для ніг та тазового пояса, для тулуба;

− *за функціональною спрямованістю:* аеробні, анаеробні, змішаного характеру;

− *за технічним оснащенням:* без предметів, з предметами і спеціальним обладнанням, з власною вагою.

навантаженнях [14]. Таким чином, найбільш суттєвими змінами при фізичному тренуванні є збільшення окисного потенціалу м'язів і регіонального кровотворення, економізація роботи серця в спокої і при середніх фізичних навантаженнях.

Отже, заняття оздоровчою аеробікою використовуються з метою вирішення цілого ряду здоров'язбережуючих завдань [4]:

– профілактика серцево-судинних захворювань;

– збільшення життєвої ємності легень, що, в свою чергу, впливає на тривалість життя;

– зміцнення опорно-рухового апарату;

– регулювання ваги тіла;

– покращення психічного та емоційного стану;

– підвищення фізичної та розумової працездатності.

Заняття оздоровчою аеробікою в групах мають на меті не тільки розвиток функціональних можливостей організму, але і розвиток фізичних якостей, насамперед: витривалості, сили. Крім того, досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються м'язи живота і спини, що забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація, розвивається гнучкість.

Основними відмінностями таких оздоровчих занять є:

– утримання близької до субмаксимальної (180 – вік) частоти серцевих скорочень на протязі не менше 50 % часу всього заняття;

– відсутність системи змагань, що дозволяє виключити зайві фізичні навантаження на психоемоційну систему та підвищити стресостійкість;

– низький відсоток травматизму за рахунок підбору доступних фізичних вправ, орієнтованих на психофізичні особливості контингенту.

Крім того, в процесі оздоровчих тренувань ті, хто займаються, взаємодіють між собою, що дозволяє їм набути впевненості в собі й своїх силах, стати більш відкритими і товариськими.

Таким чином, у даний час оздоровча аеробіка входить до найбільш

роботи ендокринної системи, а значить, бадьорості та здоров'я вашого тіла. За допомогою оздоровчої аеробіки легко позбутися втоми, яка настає після розумової діяльності. Слід пам'ятати, що на мозковий кровообіг впливають як характер самих вправ (ходьба, повільний біг, нахили, повороти, вправи з довільним розслабленням м'язів, дихальні), а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце у режимі дня. Оздоровча аеробіка сприяє оновленню організму та його функціональному вдосконаленню.

При систематичних заняттях оздоровчою аеробікою спостерігаються численні позитивні зміни в організмі людини [6, 8]:

– нормалізація процесів управління і регуляції в тріаді: ЦНС – нейроендокрінная система – імунна система;

– збільшення життєвої ємності легень; зростання сили і потужності дихальних м'язів, що сприяє більш ефективній доставці кисню до органів;

– збільшення хвилинного серцевого викиду, що є показником ефективності роботи серця; зростання вмісту міоглобіну в м'язах;

– очищення вен і артерій від жирових відкладень;

– збільшення кількості капілярних судин та їх розмірів;

– підвищення кількості еритроцитів і гемоглобіну;

– ріст м'язової сили і силової витривалості; збільшення щільності кісток та їх здатність витримувати навантаження.

Регулярні заняття аеробної спрямованості значною мірою сприяють поліпшенню насосної функції серця. Одним із найважливіших ефектів фізичного тренування є уповільнення ЧСС у спокої, це ознака більш низького споживання кисню міокардом, тобто економізації кардіореспіраторної системи і, відповідно, профілактика серцево-судинних захворювань. Адаптація периферичної ланки кровообігу включає цілий ряд судинних і тканинних змін. Кровотворення у м'язах при фізичних навантаженнях значно зростає і може збільшуватися в 100 разів, що вимагає посилення роботи серця. В результаті фізичних тренувань істотно зменшується реакція артеріального тиску при різних фізичних

1.2. Влив оздоровчої аеробіки на фізичний стан здобувачів освіти

Значна роль фізичних вправ у збереженні та зміцненні здоров'я здобувачів освіти, підтримання високого рівня фізичної працездатності доведена численними дослідженнями, які свідчать, що оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням та способом життя є найбільш ефективним у попередженні багатьох захворювань та збільшенні тривалості життя. Сьогодні, в період дистанційної освіти, більшість здобувачів освіти мають низький рівень рухової активності, а недостатній рівень погано позначається і на стані здоров'я, і можливостях здобувачів освіти у всіх галузях життя. Медичні дослідження доводять, що фізичні вправи допомагають покращити психічний стан, кровообіг та захистити організм від серцевих захворювань [6, 8].

Рухова активність – ось чого потребує організм для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я та гарного самопочуття. Один з основних засобів підтримки здоров'я за допомогою фізичних вправ – це заняття оздоровчою аеробікою. В процесі занять оздоровчою аеробікою дихальні рухи поєднуються з рухами тіла, опорно-рухового апарату, збільшується вентиляція легень, поступово виробляється навичка правильного дихання під час руху. Наприклад, у стані спокою легенева вентиляція у людини становить 5−6 л. за хвилину. В процесі виконання вправ, фізичних навантаженнях вентиляція збільшується у багато разів, залежно від виду рухів, їх інтенсивності. Зі збільшенням легеневої вентиляції тканини організму краще постачаються киснем, в них більш продуктивно протікають окисно-відновлювальні процеси. Таким чином, будь-які фізичні вправи, спрямовані на збільшення дихання, активізацію роботи різних м'язів і легенів, можна назвати аеробними. Ходьба, біг, стрибки, сходження, веслування, плавання, поїздки велосипедом, прогулянки на лижах, навіть танці – аеробні вправи. Дуже важливо при аеробних тренуваннях правильно поєднувати фази дихання з рухами. Займаючись у залі самостійно, знайте, що, нахиляючись уперед, убік, присідаючи, треба робити вдих,

випрямляючись – видих. Піднімаючи руки перед собою, вгору, розводячи їх убік, робіть видих, опускаючи – вдих. Піднімаючи ногу (або обидві ноги в положенні лежачи) або відводячи її вбік, робіть вдих, опускаючи видих. Для самоконтролю рекомендується перші кілька занять з оздоровчої аеробіки проводити перед дзеркалом. Фізичні вправи можна виконувати з різних вихідних положеннях (лежачи, сидячи, стоячи) з одночасним рухом рук, ніг, голови. Кожну з фізичних вправ спочатку необхідно відпрацювати, тобто навчитися виконувати її: правильно рухатися і правильно дихати. Початківцям можна повторювати кожну з них по 3−5 разів, потім протягом 2−3 тижнів збільшувати кількість до 8−10 повторень. Захоплюватися аеробними вправами теж не варто − форсована вентиляція легень сприяє зниженню вмісту вуглекислоти в організмі, а це, у свою чергу, призводить до падіння тонусу дихального центру: можуть виникнути запаморочення, слабкість та інші неприємні відчуття. Тому інтенсивні рухи зі спеціальними дихальними вправами завжди мають бути доповнені вправами загальнорозвивального характеру, які виконуються при спокійному, рівному, неглибокому диханні. Але пам’ятайте, що велика кількість таких вправ, як біг, підскоки, присідання, а також швидкий темп значно збільшують навантаження на серцево-судинну та дихальну системи.

Рекомендується починати всі заняття з аеробного комплексу. За рахунок аеробних вправ зайві жири у клітинах “згорають”. Проте вважати оздоровчу аеробіку радикальним засобом боротьби із зайвою вагою не можна, дуже малопомітні зміни, що відбуваються в результаті цих занять, але підтримати себе у формі, не дозволити зайвим жирам накопичуватись у проблемних зонах – за допомогою оздоровчої аеробіки цілком можливо. Тільки строга дієта та правильний режим дня, часті та інтенсивні тренування (кількість занять збільшується майже в 2 рази) допоможуть схуднути. Оздоровча аеробіка більшою мірою спрямована на підтримання хорошого самопочуття здобувачів освіти, їх життєвого тонусу [6, 10].

Головне завдання оздоровчої аеробіки – оздоровлення організму. Саме тому вона рекомендується літнім та молодим, дорослим та дітям, здоровим та хворим – усім, хто хоче підтримати своє тіло у чудовій формі, бути бадьорим, життєрадісним та здоровим. Заняття оздоровчою аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. У здобувачів освіти, які займаються аеробними вправами, серце працює ритмічно та економно. Потужність скорочень його серцевого м’яза набагато більша, ніж у здобувачів освіти, які ведуть малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м’яз [4, 8].

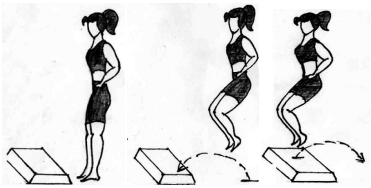
Оскільки під час занять з оздоровчої аеробіки активізуються не тільки дихання, вентиляція легень, а й усі м’язи тіла, то відкривається велика кількість капілярів, збільшується їх перетин, прискорюється кровообіг, поліпшується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки. У здобувачів освіти, що займаються оздоровчою аеробікою, прискорюються всі обмінні процеси організму, у тому числі і гормональний. Фізіологи спорту давно доказали, що оздоровча аеробіка позитивно впливає на гормональну систему людини. Спеціальні навантаження на витривалість (наприклад, тривалий біг у повільному темпі), заняття в колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий обміни. Крім цього, гормони мають протизапальні властивості, впливають на настрій людини. Швидка стомлюваність при фізичній та розумовій роботі м’язової сили – перші ознаки ослаблення функцій надниркових залоз, підшлункової та щитовидної залоз. Однак для покращення самопочуття та підвищення фізичної працездатності зовсім не обов’язково приймати гормональні препарати.

Нормальний рівень функціонування залоз внутрішньої секреції можна підтримувати та своєчасно коригувати правильним режимом праці та відпочинку, розумним чергуванням розумової та фізичної роботи. Активні заняття спортом, оздоровчою аеробікою у тому числі – запорука надійної

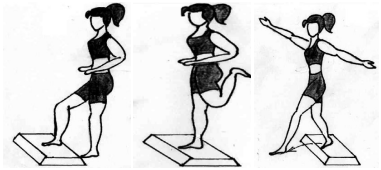
6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи на відстані 2–3 кроків, руки опущені вздовж тулуба і зігнуті в ліктях. 1–2 – два кроки до степ-платформи; 3–4 – два кроки назад; 5–6 – крок до степ-платформи; 7 – стрибок на неї двома ногами; 8 – крок назад зі степ-платформи. Під час стрибка виконайте глибокий вдих і розмах руками. Швидкість виконання цієї вправи індивідуальна. Достатнім буде повторити її 7–12 разів. Треба бути обережним під час виконання стрибка. Навантаження в цьому разі можна збільшити за рахунок підняття висоти степ-платформи і збільшення темпу музики.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – випад лівою ногою, нібито виконуємо удар; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу.



2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – стрибок на степ-платформу; 3–4. – стрибок в в. п.



3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок на степ-платформу правою ногою; 2. – ліву ногу згинаємо в коліні, п'ятку підтягуємо до сідниці; 3. – опускаємо ліву ногу випадом на підлогу, руки в сторону; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу. Рухи повинні бути доволі енергійними, без перерв.

вплив, додавати різні рухи руками: вперед, вгору, в сторони і т. д. Можете взяти в руки невеликі гантелі. Початківці повинні пам'ятати: якщо ви втомилися, не зупиняйтеся, а відпочиньте, відновіть дихання за допомогою ходьби на місці й потім продовжуйте заняття.

- Рекомендована висота степ-платформи для початківців – 15 см, для здобувачів освіти середнього рівня підготовленості – 20 см, для добре підготовлених – 25 см. Степ-платформу можна виготовити з дерева або використовувати замість неї міцний дерев'яний ящик відповідної висоти.

- Новачкам слід займатися 2-3 рази в тиждень. Вправи потрібно виконувати протягом 20 хвилин, 7–10 вправ – 2 серії по 15 повторень у кожній. Через 4 тижні регулярних занять переходьте до програми для здобувачів освіти середнього рівня підготовленості.

- При середньому рівні підготовленості занять повинно бути не менше трьох протягом перших чотирьох тижнів. Потім можна збільшити кількість занять до 4. Вправи виконувати по 20–30 хвилин, при збільшенні вправ до 10 – 3 серії по 15 повторень. Через 2 місяці регулярних занять можна спробувати програму для добре підготовлених. У цьому випадку тривалість виконання перших шести вправ збільшується до 30–45 хвилин, останніх вправ – до 3 серій по 20 повторень у кожній. Займатися потрібно 4–5 разів на тиждень.

- Під час занять підтримуйте пульс на рівні тренувального. Почніть із 5-хвилинної розминки. Вона повинна включати в себе ходьбу на місці, нахили в сторони, витягування зігнутих ніг вперед, що супроводжується різними рухами. Починаючи виконувати їх у повільному темпі, намагайтеся зберігати рівновагу.

- При організації проведення занять також необхідно дотримуватися таких правил:

– ставити ногу на центральну частину степ-платформи так, щоб стопа повністю була на степ-платформі. Спускаючись зі степ-платформи, ставити

ногу з носка на п’ятку на відстані однієї стопи від степ-платформи;

– не допускається сходити зі степ-платформи (кроком або стрибком) спиною до неї, зістрибувати зі степ-платформи;

– звичайне заняття степ-аеробікою триває близько 50 хвилин, за цей час спалюється 250–400 калорій;

– при регулярності занять степ-аеробікою здійснюється позитивний вплив не тільки на фізичний, а й на психічний стан. Зокрема, у більшості здобувачів освіти знизився рівень депресії й нервозності;

– згідно зі статистикою на 1000 годин занять степ-аеробікою припадає всього лише 1 травма;

– кожні 5 см “плюса у висоту” степ-платформи дають додатково 12 % навантаження;

– ефект від занять степ-аеробікою помітний вже через 1,5 місяця тренувань.

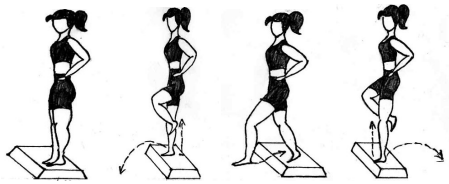
Фітбол-аеробіка

•Знання вибору відповідності фітбола. Для цього потрібно за зростом визначити об’єм фітбола:

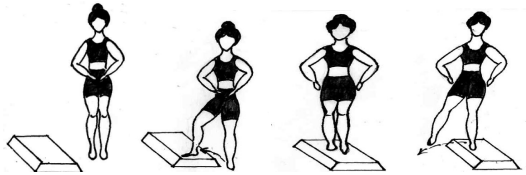
• Для підбору оптимального розміру краще “приміряти” фітбол – просто сісти на нього. Якщо кут між стегном і гомілкою 90 градусів (стопи повинні щільно розташовуватися на підлозі) – це ваш фітбол. При недотриманні цієї умови неможливо досягти правильної постави при сидінні на фітболі, що може призвести до неприпустимого зростання навантаження на суглоби. Зазвичай, при зрості 155-170 см є оптимальним діаметром 55 см, для людей зростом від 171 до 185 см краще придбати фітбол з діаметром 65 см. Більш високим людям потрібен фітбол великих діаметрів, а для дітей підійдуть вироби з параметром 45 см.

•Надійність і індивідуальні характеристики фітболу. Необхідно знати рівень навантаження, на яке протестований фітбол – виріб високої якості виконано з гуми або силікону і завжди супроводжуються паспортом, в якому вказані основні характеристики гімнастичної кулі. Фітболи

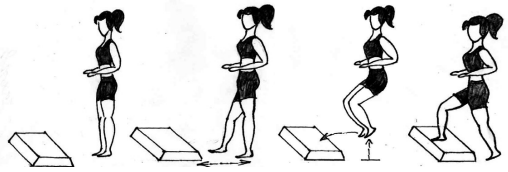
3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу (виконуємо крапку), руки в сторони; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – приставляємо до неї праву ногу. Змінюємо ногу. Вправу бажано виконувати в максимально можливому темпі.



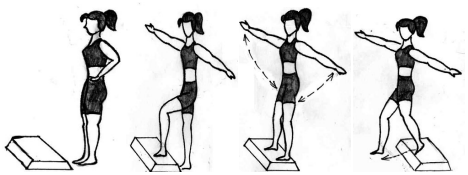
4. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок правою ногою на підлогу; 2. – повертаємо праву ногу на степ-платформу; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п. Вправа виконується в енергійному темпі, намагайтеся стрибати вище. Вправу бажано виконувати в максимально можливому темпі.



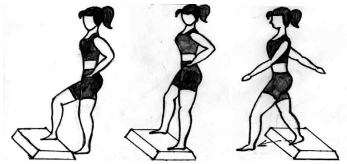
5. В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – носком лівої ноги торкаємося степ-платформи поряд з правою ногою; 3. – праву ногу ставимо на підлогу; 4. – поряд ставимо ліву ногу. Одночасно виконуємо махи руками. Вправу бажано виконувати в максимально можливому темпі.



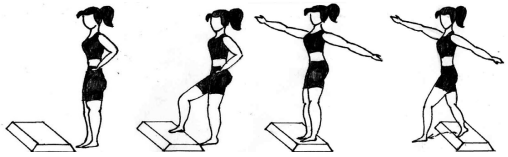
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ



1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівої ноги на лівий край степ-платформи; 2. – правої ноги на правий край степ-платформи, руки в сторони; 3. – крок правою ногою на підлогу; 4. – приставляємо ліву ногу. Вправу необхідно виконувати злегка зігнувши ноги в колінах. На кожен крок виконувати махи руками. Вправу треба виконувати в максимально можливому темпі.



2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правої ноги на правий край степ-платформи; 2. – лівої ноги на лівий край степ-платформи; 3. – крок лівою ногою на підлогу; 4. – приставляємо праву ногу. Вправу необхідно виконувати злегка зігнувши ноги в колінах. На кожен крок виконувати махи руками. Вправу треба виконувати в максимально можливому темпі.



випускаються в діапазоні навантаження від 300 до 1000 кг – вибір необхідно робити в залежності від призначення тренажера і ваги майбутнього господаря.

•Якість і зовнішній вигляд фітбола. Фітбол повинен бути пружним на дотик. При несильному натисканні на поверхню якісного виробу долоня пружинить, відскакуючи від фітбола. Форму виробу, тип поверхні (гладка, з рельєфом або пупирчата, з “ріжками” або без них) потрібно вибирати в залежності від запланованого використання тренажера.

•Кругла модель з гладкою поверхнею має універсальний спектр застосування – її можна використовувати як тренажер при занятті фітнесом, аеробікою, пілатесом в спортзалі або вдома, для спортивних вправ на свіжому повітрі, для лікувальної фізичної культури в групах пацієнтів з різними захворюваннями і для посттравматичної фізіотерапії.

•Вибір кольору гімнастичного фітболу повністю залежить від смаку студентів – можна вибрати як строгий сірий або синій фітбол, так і виріб ніжно-рожевого або кислотно-зеленого кольору. При бажанні можна підібрати цілий комплект м’ячів різного діаметра в єдиній кольоровій гамі.

•При виконанні вправ на фітболі дотримуватися наступних рекомендацій:

•Під час пружних похитувань на фітболі стежили за поставою здобувачів освіти;

•Не включати в заняття заборонені елементи (колові оберти і нахили голови назад);

•Слідкували за відриванням тазу від фітболу під час виконання пружинних погойдувань на ньому;

•Не поєднувати підстрибування на фітболі зі згинанням, скручуванням або поворотами тулуба;

•При виконанні вправ лежачи на фітболі (на спині або животі) контролювали, щоб голова і хребет становили пряму лінію і дихання не затримувалося;

•Стежили за правильною технікою виконання переходів з одного вихідного положення в інше;

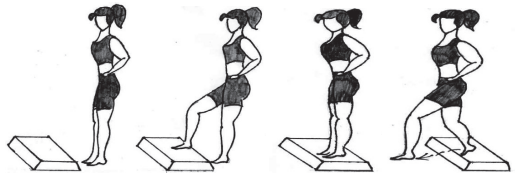
•Вивчення вікових та фізіологічних особливостей станів кожного здобувача освіти.

•Ведення обліку фізичного стану здобувача освіти;

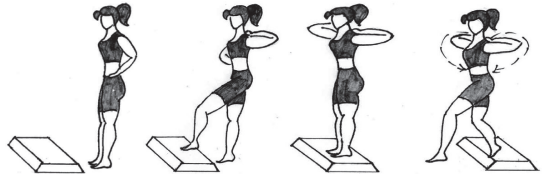
•Проведення зі студентами занять з фітбол-аеробіки на природі, на свіжому повітрі.

•Надання можливості здобувачам освіти особисто проводити заняття з фітбол-аеробіки, вчитися правильно контролювати фізичне навантаження, правильно підбирати вправи для різних м'язів груп, контролювати кількість вправ та повторів.

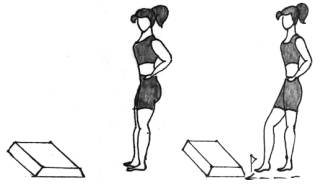
крок зі степ-платформи лівою ногою; 4. – крок зі степ-платформи правою ногою. Потрібно виконувати вправу з максимальною швидкістю.



4. Бейсік-овер. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – спускаємо праву ногу зі степ-платформи; 4. – спускаємо ліву ногу зі степ-платформи з іншої сторони; 5–8. – повторюємо вправу, повернувшись в в. п.



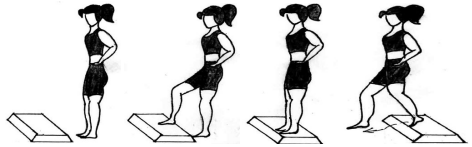
5. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3. – крок правою ногою на степ-платформу; 4. – праву руку піднімаємо до правого плеча. Спускаючись зі степ-платформи, по черзі опускаємо руки на поясі, спочатку з лівого плеча опускаємо ліву руку, а з правого плеча-праву руку.



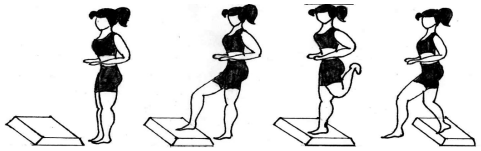
6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. Приставний крок на підлозі без степ-платформи. 1–4. – кроки з однієї сторони в іншу сторону, приставляючи одну ногу до іншої. Збільшить темп кроку в два рази.

2.2. Комплекси вправ степ-аеробіки для розвитку фізичних якостей

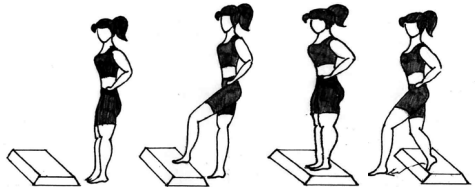
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ



1. Бейсік-степ. Це основний крок на степ-платформі, імітація ходьби по сходах. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – крок зі степ-платформи правою ногою; 4. – крок зі степ-платформи лівою ногою. Потрібно виконувати вправу з максимальною швидкістю, яку ви зможете прикласти.



2. Шаг-кьол. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу згинаємо в колінному суглобі, п’ятку підтягуємо до сідниці; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу. Рухи повинні бути доволі енергійними, без перерв. Наступний цикл рухів робимо з другої ноги.



3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї праву ногу; 3. –

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ОСНОВНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ (ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ, СТЕП-АЕРОБІКИ)

2.1. Комплекси вправ фітбол-аеробіки для розвитку фізичних якостей

ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

Віджимання. Змінюючи кут нахилу, ви зможете спрямувати навантаження в певні ділянки грудної мускулатури. Якщо виконати вправу в положенні, коли голова знаходиться вище тулуба, то буде працювати верхня частина м’язів (під ключицею). Якщо виконати в горизонтальному положенні, то зміщнюється центральна частина грудної мускулатури. Якщо ж працювати в нахилі, коли голова донизу, то під прицілом опиняються нижні грудні м’язи.

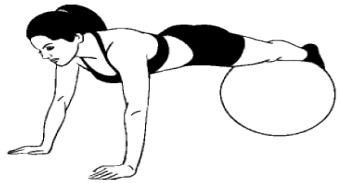
Вправа 1

Віджимання

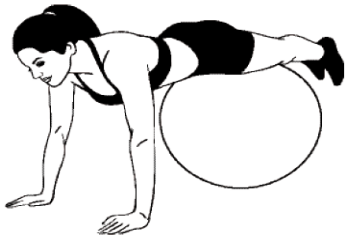
В. п.: опора на прямих руках, фітбол під гомілками. Спина пряма і створює з ногами одну пряму лінію. Руки трохи ширше плечей.

З в. п., згинаючи лікті, повільно спускаємося якомога нижче. Потім поверніться в в. п. Якщо ви навичок, і вам важко зберегти рівновагу на фітболі, опирайтеся на нього не гомілками, а стегнами. З часом рухайте фітбол ближче до щиколотки.

Увага: ні в якому разі не прогинайтеся в поясниці ! Якщо виникли болі в кістках, якомога ширше розташуйте пальці, або віджимайтесь міцно зжавши кулаки.



Варіант виконання для новачків

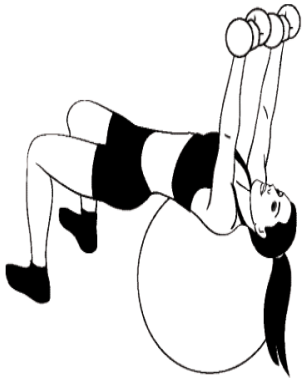


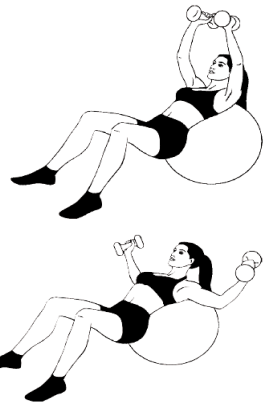
Вправа 2

Розведення рук в нахилі

В. п.: розмістіться на фітболі під кутом 45° до підлоги. Коліна зігнуті, стопи широко розставлені, таз повинен знаходитися нижче колін. Візьміть гантелі. З в. п. підніміть руки вгору, прямо над плечима. Лікті злегка зігніть. Повільно розводьте гантелі в сторону до паралелі з полом. Повернутися у в. п.

Увага: не нахиляйте тулуб більше, ніж на 45°, інакше будуть працювати не м'язи грудей, а м'язи плечового поясу. Не опускайте руки низько, в іншому випадку ви можете розтягнути зв'язки плечового суглобу. Не намагайтеся брати занадто велику вагу, так як тут працює лише один суглоб – плечовий. Щоб збільшити фізичне навантаження, у верхній точці можна повернути гантелі в лінію, з'єднавши їх кінці.





В кінці виконання комплексу вправ, щоб уникнути травм і непотрібного болю в м'язах треба обов'язково зробити вправи на стретчинг (розтягування). А виконувати розтягування на фітболі – велике задоволення. По-перше, він приймає на себе вагу вашого тіла, допомагаючи розслабленню. По-друге, допомагає зняти навантаження на суглоби.

Вправа 1

Повний стретчинг

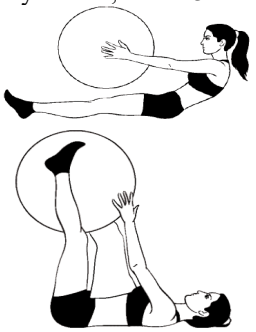
В. п.: сидячі на фітболі, ноги на деякій відстані від нього. Потім опустіть стегна так, щоб спина, поперек і сідниці спиралися на фітбол під невеликим кутом. Стопи трохи ширше плечей, коліна зігніть, руки залиште вільно звисати вниз. З цього положення на вдиху випрямити ноги і прогнутися дугою так, щоб фітбол опинився під спиною і сідницями, при цьому стопи повинні залишатися на підлозі.

На видиху відведіть прямі руки за голову і кінчиками пальців торкніться підлоги. Залишайтеся в такому положенні 30 с. Потім повернутися у в. п.

Скрутіть тулуб ще більше вперед і затисніть фітбол ногами. Опускаючи верхню частину тулуба на підлогу, одночасно підніміть ноги з затиснутим фітболом вгору над собою. Потім перехопити фітбол руками і знову підніміть його над головою, а ноги опустите в в. п.

На початковому етапі треба починати з 1–2 сетів по 12–15 повторів в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільшується кількість сетів до 3.

Надалі фітбол можна замінити обтяження медичним м'ячем вагою спочатку 1–2 кг, потім 3–4 кг, або використовувати обтяження на щиколотки.

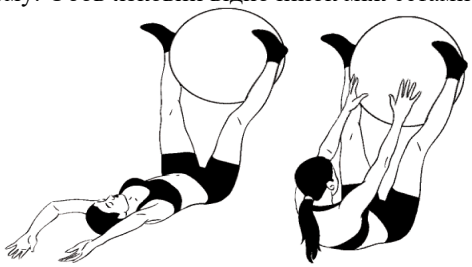


Вправа 11

Вправа підходить для всіх м'язів преса, але головним чином для поперечних і косих внутрішніх м'язів.

В. п.: лежачи на підлозі, заведіть за голову прямі руки, зафіксуйте фітбол між литками. З цього положення напружте прес, таким чином ви приведете свій хребет в нейтральне положення. Потім зробіть вдих, злегка зігніть коліна і підніміть фітбол ногами на 45°. Повільно видихаючи на п'ять рахунків, силою м'язів преса підніміть плечі і голову і потягніться руками до фітболу. Продовжуючи утримувати ноги, опустіть голову і плечі у в. п. Потім опустіть ноги. Це одне повторення.

На початковому етапі почніть з 1 сету по 10 повторів. У міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість сетів до 2, а кількість повторів до 12–15 в кожному. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.



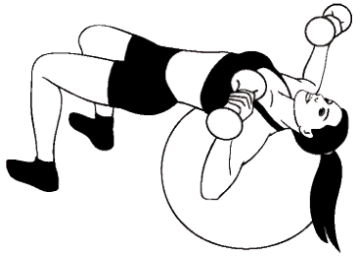
Заминка

Вправа 3

Жим гантелей

В. п.: Прийміть положення на фітболі спиною так, як показано на малюнку. Щоб утримати рівновагу, стопи поставте трішки ширше плечей. М'язи корпусу напружені, спина та стегна строго паралельні до підлоги. Гантелі тримають на витягнутих руках прямо над плечима.

З в. п. вдихніть і повільно пригніть лікті, опустіть гантелі до плечей. Видихаючи, підніміть гантелі вгору. Намагайтеся не з'єднувати гантелі.



Варіанти виконання вправи

1. Виконайте жим, тулуб під кутом 45° до підлоги. Положення тіла повинно бути аналогічним положенню при виконанні розведення рук. При цьому коліна повинні бути згорнені, стопи міцно прижимають до полу, таз розташовується нижче колін. В останньому техніка жиму така сама.

2. Замість гантелей можна використовувати штангу або боді-бар. Прийміть горизонтальне положення на фітболі спиною до упора, взяти штангу (боді-бар) на витягнуті руки прямо над плечима. Вдихніть, затримайте дихання і опустіть гриф до грудної клітини. Без паузи вижміть штангу на прямі руки. Видохніть знову ж без паузи, повільно витягніть руки. Повторити вправу. Дуже важливо забезпечити ритмічний рух вгору-донизу, без зайвих пауз у верхній та нижній частинах амплітуди. Темп не прискорювати : він повинен бути помірний та спокійний.

Вага та кількість повторів на початку залежить від рівня фізичної підготовленості. Якщо ви навичок, то грудні м'язи можуть протягом 1,5–3 місяців звикнути до фізичного навантаження. Тому починати потрібно з 1–2 сетів по 10–12 повторень у кожному. Це стосується всіх вправ на м'язи грудної клітки. Приблизно через 1–1,5 місяця рекомендовано доводити кількість сетів до 3. А ще через кілька тижнів збільшите кількість повторень до 15. Обов'язковий відпочинок між сетами 1-2 хв. Коли відчуєте, що сети виконуються легко, збільшуємо фізичне навантаження (тобто вагу гантелей) на 10 %.

Що стосується ваги віджимання, то на початковому етапі починати треба з 2–3 кг. До жиму штанги (боді-бар) приступати треба тільки тоді, коли добре засвояться вправи з гантелями.

Якщо є досвід роботи з гантелями, то треба підібрати таку кількість кілограмів, щоб могли виконати 3-4 сети по 15 повторювань.

Вправа для ніг та сідниць

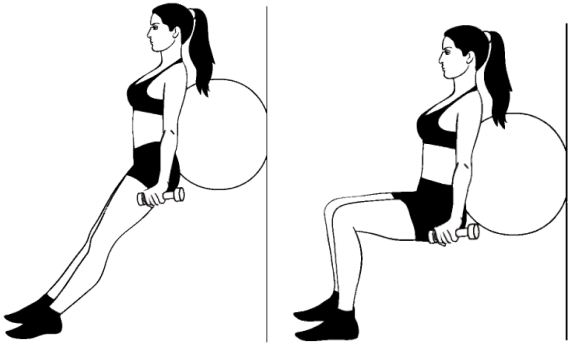
Вправа 4

Вправа укріплює м'язи сідниць, ікр і задню поверхню стегон.

В. п.: взяти гантелі (вага 2–5 кг, залежить від рівня фізичної підготовленості), встати прямо, ноги нарізно. Притиснути фітбол спиною до стіни і зробите кілька кроків вперед. Із цього положення виконайте присідання до тих пір, поки стегна не стануть паралельними підлозі. Повертаємося в в. п.

Увага: щільно прижимайте фітбол спиною до стіни, щоб не з'являлося відчуття, що можете впасти назад.

На початковому етапі почніть з 1-2 сетів по 12 повторень в кожному. За рівнем розвитку м'язової сили додайте 3 сети і збільшить кількість повторень до 15. Потім треба збільшити вагу гантелей до 7 кг. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с – 1 хв.



Вправа 5

Вправа ефективно впливає на м'язи нижніх кінцівок та сідниць.

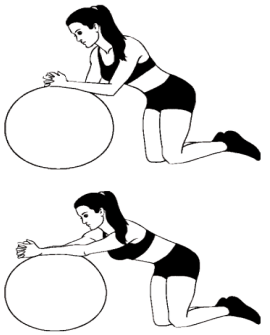
В. п.: встаньте спиною до фітболу, руки перед собою, стопи правої ноги піднімайте і тримайте над підлогою на висоті 20-30 см, не вище, інакше буде важко утримувати рівновагу.

З в. п., постійно згинаючи коліно лівої ноги, виконуємо присідання. Щоб фітбол не виплигнув з-під ваги тіла, зафіксуйте його біля опори або поставте в куточок кімнати.

Увага: голову потрібно утримувати прямо, для цього розташуйте на рівні очей який-небудь яскравий предмет і постійно дивіться на нього.

На початковому етапі треба починати з 1–2 сетів по 10–15 повторів. При цьому, виконувати присідання на одну ногу, потім – на іншу. Це і буде рахуватись одним сетом. Треба замінити великий фітбол на фітбол меншого

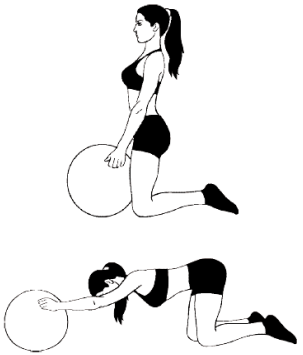
На початковому етапі почніть з 2 сетів по 12 повторів в кожному. По міру розвитку м'язової сили збільште кількість сетів до 3, а кількість повторів до 15. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.



Вправа 9

Варіант виконання вправи

Даний варіант виконання відрізняється тільки в. п. рук : обпиратися на фітбол стислими в кулак руками. На тренуванні можна виконувати будь-який з двох варіантів або виконувати і той і інший.



Вправа 10

Вправа ефективно підходить для м'язів преса.

В. п.: лежачи на спині, витягнути ноги. Прямими руками підійміть фітбол над головою. З цього положення напружте прес і відірвіть від підлоги голову, шию і лопатки, одночасно переміщаючи фітбол до ніг.

Вправа 7

Вправа ефективна для всіх м'язів преса, а також м'язів-згиначів стегон.

В. п.: лежачи на спині, затисніть фітбол між кісточками, ноги прямі. Закиньте руки за голову і триматися за будь-яку опору. З цього положення, напружуючи м'язи преса, міцно утримуючи фітбол ногами, підтягніть коліна до грудей. Потім відірвіть сідниці від підлоги. Затримайтеся в цьому положенні на 1–2 с, після чого повільно поверніться у в. п.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 12–15 повторів в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість сетів до 3–4, а кількість повторів до 20. Обов'язковий відпочинок між сетами: на початковому етапі 30 с. – 1 хв, в більш складному варіанті – скоротити час відпочинку до мінімуму.

Увага: ноги піднімайте тільки зусиллями м'язів преса, при виконанні намагайтеся не допускати прогину в попереку, щоб збільшити навантаження, використовуйте обтяжувачи на щиколотки, але скоротіть кількість повторів до 12.

Вправа 8

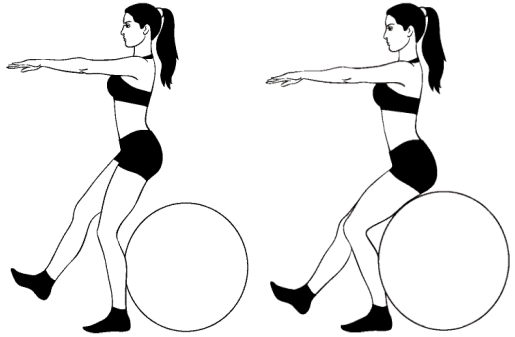
Вправа ефективно підходить для всіх м'язів преса, м'язів сідниць, середній частині спини, а також м'язів-згиначів стегон і підколінних сухожиль.

В. п.: стоячи на колінах, тулуб і стегна перпендикулярні підлозі, кисті зафіксовані в замок. Не змінюючи положення стегон, обіпріться обома руками на фітбол. З цього положення почніть відкочувати фітбол вперед. Коли кут нахилу тулуба наблизиться до 45°, зупиніться, зробіть глибокий вдих, втягніть живіт і, зберігаючи природний вигин хребта, продовжуйте відкочувати фітбол від себе до тих пір, поки не відчуєте напругу м'язів живота. Потім поверніться у в. п.

Увага: щоб не втратити рівновагу і не впасти животом на підлогу, швидкість викочування фітболу повинна бути мінімальною.

розміру і збільшити кількість сетів до 3–4, а кількість повторів до 15. Можна почати використовувати гантелі 2–7 кг. Мета вправи – виконати глибокі присідання на одній нозі без фітбола і будь-якої опори.

Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

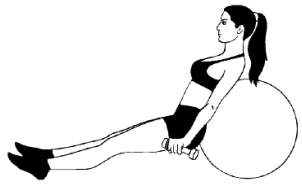


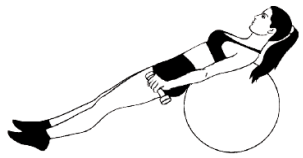
Вправа 6

Вправа розвиває мускулатуру, внутрішню та зовнішню поверхню плечей, а також зміцнює м'язи пресу, нижнього та середнього відділів спини.

В. п.: зафіксувати фітбол щільно до стіни, сядьте на нього і переступивши, опуститися донизу. З цієї позиції підніміть стегна, щоб тулуб утворив прямий кут рухом від плечей до п'ят, і напружте прес. Звести та опустити лопатки. Затриматися на 3 рахунки та повільно повернутися в в. п. Знову затриматися на 3 рахунки, потім повторити вправу.

Увага: сідниці повинні бути стислі, м'язи напружені, грудна клітка розправлена, ноги прямі. Тулуб повинен згинатися тільки в тазостегновому суглобі. На початковому етапі треба починати з 1-2 сетів по 12 повторів в кожному. За рівнем розвитку м'язової сили треба збільшити кількість сетів до 3, а кількість повторів – до 15. Потім можна почати використовувати гантелі вагою від 2 до 5 кг. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.



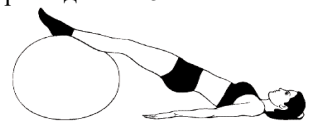


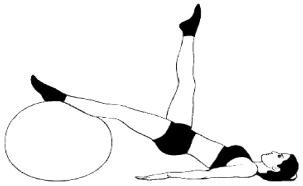
Вправа 7

Вправа ефективно впливає на м'язи сідниць, а також м'язи преса.

В. п.: лежачи на підлозі, випрямити ноги і покласти ікри на фітбол, напружте прес і підніміть вгору сідниці так, щоб тіло від п'ят до лопаток становило одну пряму лінію. З цього положення повільно підніміть праву ногу вгору, потім опустіть. Те ж саме виконайте з лівою ногою – це буде один повтор. Потім опустіть сідниці на підлогу і виконаєте вправу задану кількість разів.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 8–10 повторів в кожному. У міру розвитку м'язової сили збільште кількість сетів до 3, а кількість повторів – до 12–15. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.



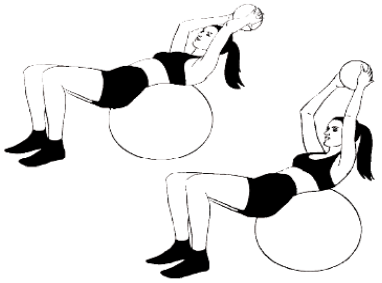


Варіант виконання вправи

В. п. : нога зігнута в колінному суглобі під кутом 90°, гомілка паралельна підлозі, коліно злегка підтягнуто до грудей. Виконайте підйом сідниць вгору спочатку з зігнутою правою ногою, ліва пряма. Потім, помінявши положення ніг, знову виконайте вправу. Можна варіювати вправу і варіант її виконання на різних тренуваннях або виконувати і ту й іншу вправу на одному занятті.

В. п. те ж саме, з одним лише винятком – руки випрямлені за головою так, щоб вони розташовувалися близько до вух, в руках фітбол (можна замінити на гантель вагою 1–3 кг або використовувати обтяження). На цьому етапі виконуйте вправу в 2–3 сетах по 12–15 повторів в кожному. Якщо не хочете використовувати обтяження, виконуйте вправу просто з витягнутими за головою руками: 4 сетів спочатку по 15, потім по 20 повторів. Під час виконання руки не згинати.

Ускладнений варіант виконання вправи



Вправа 6

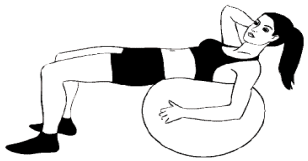
Вправа ефективна для прямих і косих м'язів живота.

В. п.: сидячі на фітболі, стопи рівно стоять на підлозі, коліна зігнуті. Переступаючи ногами вперед, лежачи спиною на фітбол, праву руку покладіть на потилицю. З цього положення, напружуючи м'язи сідниць, піднімаємо таз вгору. Втягніть в себе живіт і підніміть верхню частину тулуба. Потім поверніть праве плече вліво. Виконайте всі задані повтори спочатку з правої руки, потім з лівої.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 8–10 повторів в кожному.

По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість сетів спочатку до 3, потім до 4, а кількість повторів спочатку до 15, потім до 20.

Обов'язковий відпочинок між сетами: на початковому етапі 30 с. – 1 хв, в більш складному варіанті – скоротити час відпочинку до мінімуму.



Вправа 5

Вправа ефективно залучає всі м’язи преса.

В. п.: сидячи на фітболі, стопи рівно стоять на підлозі, схрестивши руки на грудях. Переступаючи ногами, обережно опустіться вперед так, щоб спина лежала на фітболі, коліна під щиколотки, голову тримайте на вазі, не відкидаючи назад. З цього положення ізольованим зусиллям м’язів преса починати повільне скручування: спочатку голова, потім плечі, потім середина спини. До відчуття повного скорочення черевних м’язів. Повільно повернутися у в. п.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 8–10 повторів в кожному. Відпочинок між сетами 45 с.

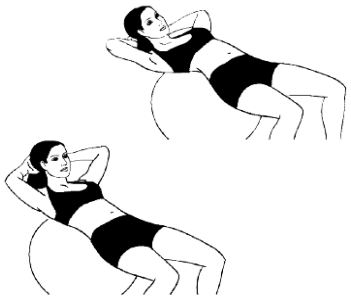
Варіант виконання новачком

Коли опануєте цю вправу, переходите до більш складного варіанту.

В. п. те ж саме, з одним лише винятком – руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, пальці не схрещувати. Виконання вправи аналогічно попередній вправі. На цьому етапі виконується вправа в 3 сетів по 12 повторів в кожному. Відпочинок між сетами – 30 с

Варіант виконання для вправи для фізично підготовлених

Третій варіант ще складніше, переходите до нього тільки тоді, коли з легкістю будете виконувати другий варіант вправи.



Вправа 8

Вправа ефективно зміцнює м’язи сідниць і підколінні сухожилля.

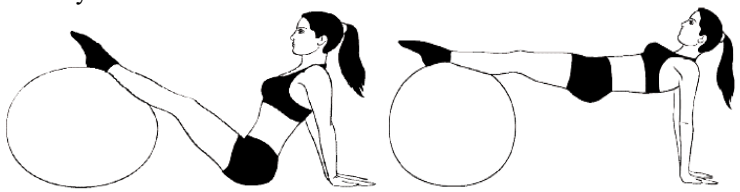
В. п.: лежачи на підлозі, руки прямі впродовж тулуба. Зігніть ліву ногу під прямим кутом і поставте стопу на фітбол так, щоб гомілка була паралельна підлозі. Зігніть праву ногу, відвівши коліно вправо, покладіть щиколотку на ліве стегно, права гомілка повинна бути паралельна підлозі (як показано на малюнку). Права нога знаходиться перед лівою. З цього положення напружте прес, але розслабте спину і плечі. Упираючись ногою в фітбол і утримуючи рівновагу руками, виконайте підйом таза і середній частині спини вгору на 45°, лопатки повинні бути притиснуті до поверхні. Намагайтеся не прогинатися в попереку, а зберігати тулуб в максимально прямому положенні. Затримайтеся у верхній точці на 1–2 с., потім повільно опускаємося в в. п. Виконайте задану кількість повторів, потім поміняйте ноги і повторіть вправу.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 10–12 повторів в кожному. У міру розвитку м’язової сили збільште кількість сетів до 3, а кількість повторів – до 15–20. Потім можна буде використовувати навантаження на ногу. Обов’язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

Вправа 9

Вправа ефективно впливає на м’язи сідниць.

В. п.: сидячі на підлозі, упор руками ззаду, ікри випрямлених ніг розташовані на фітболі. З цього положення зусиллям сідничних м’язів підніміть таз, випрямляючи при цьому тулуб. Затримайтеся на кілька секунд і поверніться у в. п.



Увага: не закидайте голову назад. Не намагайтеся підняти сідниці якомога вище вгору – тулуб повинен складати одну пряму лінію від плечей до кінчиків пальців.

На початковому етапі почніть з 2 сетів по 8–10 повторів в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільшить кількість сетів до 3, а кількість повторів – до 12–15. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК

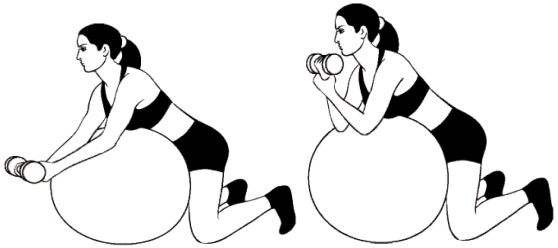
Вправа 1

Вправа ефективно зміцнює біцепси рук (працюють плечовий і двоголовий м'яз).

В. п.: візьміть гантель в праву руку нижнім хватом, встаньте колінами на підлогу за фітболом, притулившись до нього стегнами і животом, голову не опускати. Тильну частину передпліч і лікті зручно розташуйте на протилежному боці фітболу, руки майже прямі. Щоб полегшити підйом гантелі, обхопіть лівою рукою праве зап'ястя. З цього положення напружте прес і, згинаючи праву руку в лікті, підніміть гантель до плеча. Повільно випряміть руку і опустіть гантелі донизу. Виконавши задану кількість повторів, поміняйте руки.

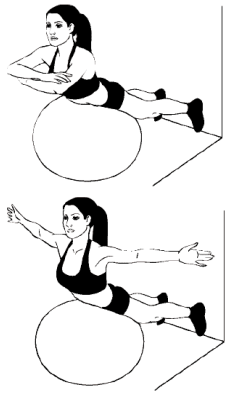
Увага: під час виконання вправи ваш фітболі не розгойдуватися, щільно притискайте до нього верхню частину стегон і тулуба, стежте за тим, щоб шия не витягувалася вперед.

На початковому етапі почніть з 2 сетів по 12 повторів в кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість сетів до 3, а кількість повторів – до 15. Вага гантелі на початковому етапі – 2–4 кг, більш підготовленим – 5–6 кг. Потім, щоб збільшити навантаження, виконуйте повільне розгинання руки з великою вагою за 8–10 с. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.



Вправа 2

Вправа зміцнює біцепси і м'язи передньої і середньої частини плечей, а також верхній та середній відділи спини.



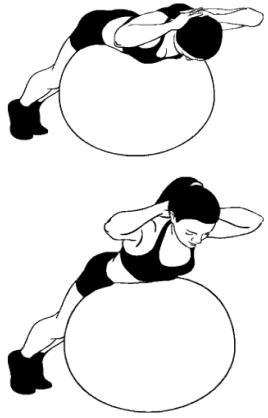
Вправа 4

Вправа ефективно зміцнює поперековий відділ хребта.

В. п.: лежачи на фітбол животом, ноги випрямлені, упор носками в підлогу, руки схрещені на потилиці, тулуб опущений донизу. З цього положення повільно підніміть корпус в лінію з прямими ногами. Потім також повільно поверніться у в. п.

Якщо ви новачок, обмежуйте амплітуду руху до однієї лінії з ногами. Потім можна буде піднімати корпус з повною амплітудою, але не вище лінії ніг. Коли відчуєте, що вправа дається занадто легко, візьміть в руки обтяження.

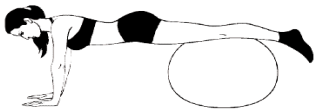
На початковому етапі почніть з 2 сетів по 8 повторів в кожному. По мірі зміцнення попереку доведіть число сетів до 3, а кількість повторів – до 12. Потім збільшуйте число повторів до 15–20. Обов'язковий відпочинок між підходами 30 с. – 1 хв.

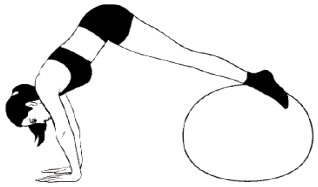


положення напружте прес і, не згинаючи ніг, підніміть стегна вгору так, щоб впертися в фітбол підйомом стоп. Повільно поверніться у в. п.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 8–10 повторів в кожному. Потім при бажанні можна буде збільшити кількість повторів до 12 разів, а кількість сетів – до 3.

Увага: перекочуючи фітбол ногами, підтягуйте стегна ближче до грудей і не переносьте вагу на руки. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.





Вправа 3

Вправа ефективно зміцнює розгиначі хребта, м'язи верхньої частини спини, задні пучки дельтоподібних м'язів, а також м'язи преса і сідниць.

В. п.: лежачи на фітболі грудьми, животом і стегнами, зробити упор ногами в спину. Складіть руки перед грудьми, вільно опустивши лікті.

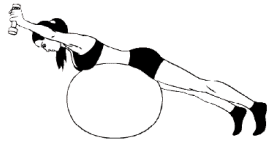
З цього положення напружте прес і підтягніть куприк вперед, щоб зафіксувати положення тулуба. Потім випряміть спину і ноги, відірвавши від фітболу руки і груди. Розведіть руки в сторони і опустіть лопатки. Долоні розгорніть вперед, великі пальці рук спрямовані вгору. Повільним рухом розгорніть кисті великими пальцями вниз, опустіть корпус на фітбол і складіть руки перед грудьми, ноги не згинайте. На початковому етапі почніть з 1 сету з 10 повторів. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість сетів до 2–3, а кількість повторів – до 12–15. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

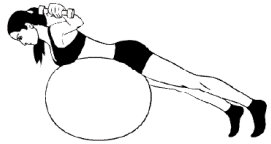
В. п.: візьміть в руки гантелі і лежачи животом на фітболі, випрямивши ноги і впираючись носками в підлогу, стопи – трохи ширше плечей.

З цього положення напружте прес і підтягніть куприк вперед, таким чином ви досягнете нейтрального положення хребта. Зігніть руки, підтягнувши лікті до тулуба, долоні спрямовані всередину.

Зведіть лопатки і випрямите руки вгору і в сторони, тулуб повинен бути схожий на літеру "У". Повернутися у в. п. Виконайте 1 сет з 12 повторів. Потім з того ж в. п. розведіть руки в сторони на рівні плечей: тулуб повинен бути схожий на літеру "Т". При цьому лікті до кінця не випрямляти. Поверніться у в. п. і повторіть 12 р.

У міру розвитку м'язової сили збільшуйте кількість повторів до 15. Потім поступово додайте ще по одному сеті на кожен рух. Вага гантелей повинен складати: на початковому рівні 1–2 кг, на більш просунутому – 3–5 кг з поступовим збільшенням до 6–8 кг. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.





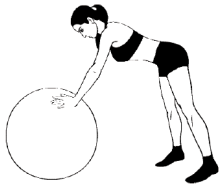
Вправа 3

Вправа ефективно зміцнює трицепс, м'язи верхньої частини спини, передньої частини плечей і живота.

В. п.: зробити упор прямими руками об фітбол, руки на ширині плечей. Потім відійдіть трохи назад, якомога ширше розставити ноги. З цього положення напружте прес і, згинаючи руки, спустіться донизу. При цьому лікті намагайтеся тримати якомога ближче до тулуба. Поверніться у в. п.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 10 повторів. По мірі розвитку м'язової сили збільшуйте кількість сетів до 3–4, а кількість повторів до 12–15, потім до 20. Обов'язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

Увага: зберігайте пряме положення спини, для збільшення фізичного навантаження можна віджиматися, спираючись на кінчики пальців ніг, лікті в сторони не розводити.



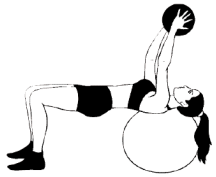
Вправа 4

Вправа ефективно впливає на м’язи спини, трицепс і дельтовидні м’язи рук.

В. п.: сидячи на фітболі, фітбол в руках (замість фітбола можна використовувати гантелі). Переступати ногами вперед до тих пір, поки на фітболі не опиняться голова, шия і верхня частина спини. При цьому коліна повинні бути зігнуті і знаходитися точно під щиколотками. З цього положення напружте прес, так вам буде легше утримувати рівновагу. Потім відведіть фітбол за голову, утримуючи його на одній лінії з тулуба, лікті до кінця не випрямляти. Опускаючи лопатки, повільно підніміть фітбол над грудьми. Повторити рух.

На початковому етапі почніть з 1–2 сетів по 10–15 повторів в кожному. По мірі розвитку м’язової сили збільште кількість сетів до 3, а кількість повторів до 12–15. Вага фітбола або гантелей повинна становити 2–4 кг. Обов’язковий відпочинок між сетами 30 с. – 1 хв.

Увага: якщо вам важко зберігати рівновагу, для більшої стійкості обіпріться носками ніг в плінтус підлоги.



ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ СПИНИ

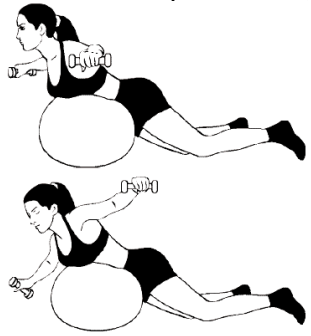
Вправи на абсолютно різні групи м’язів мають багатофункціональний вплив. Наприклад, працюючи на вправами для м’язів рук, з успіхом підкачуються м’язи спини. Вправи допоможуть зміцнити хребет, поперек, мати міцні м’язи спини і забути про біль в цих частинах тіла, які особливо втомлюються при малорухливому, сидячому способі життя.

Вправа 1

Вправа ефективно зміцнює м’язи-розгиначі хребта, завдяки чому знизиться ризик травмування спини при нахилах або поворотах тулуба.

В. п.: лежачи животом на фітболі, гантелі в руках, спираючись на зігнуті коліна. Руки вільно опущені донизу, лікті напівзігнуті, долоні спрямовані всередину. Скрутіть куприк вперед, щоб низ живота був притиснутий до фітболу. Голову не опускайте, дивіться в підлогу. З цього положення підніміть голову і плечі. Повільно розведіть руки в сторони на рівні плечей. При цьому не допускайте прогину в попереку. Потім підніміть ліву руку і ліве плече ще вище, скрутивши хребет вправо. Права рука нерухома. Затримайтеся в цьому положенні на п’ять рахунків і повільно поверніться у в. п. Виконувати чотири повтори в одну сторону. Відпочинок – 1 хв. Знову виконайте вправу, але вже в інший бік.

Поступово збільшити кількість поворотів до 8–10. По мірі розвитку м’язової сили візьміть гантелі важчі за вагою, але кількість повторів при цьому не повинно перевищувати чотири рази. На початковому етапі вага гантелей повинен дорівнювати 1,5–2 кг.



Вправа 2

Вправа ефективно зміцнює розгиначі хребта і м’язи преса.

В. п.: лежачи животом на фітболі, долоні на підлозі на ширині плечей. Переступаючи руками, перенесіть тулуб трохи вперед так, щоб фітбол опинився під колінами, а тулуб утворив пряму лінію. Ноги прямі, стопи разом, кисті точно під плечовими суглобами. Щоб зберегти рівновагу, напружте м’язи корпусу, але голова і шия повинні бути розслаблені. З цього

Навчально-методичне видання

А. І. Драчук, Н. О. Хлус, І. М. Москаленко

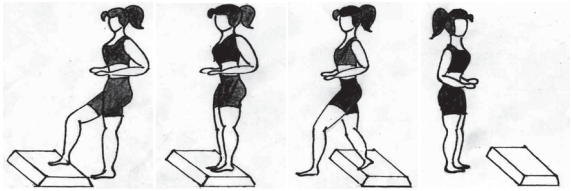
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

(Комплекси вправ фітбол-аеробіки, степ-аеробіки)

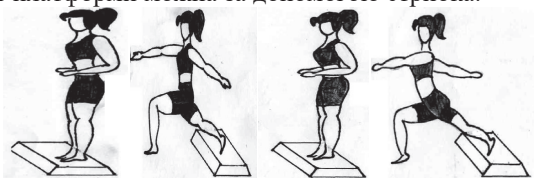
Підписано до друку 08.02.2022.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 4,5. Умов. друк. арк. 4,19.
Наклад 70 прим. Зам. № 430/2.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

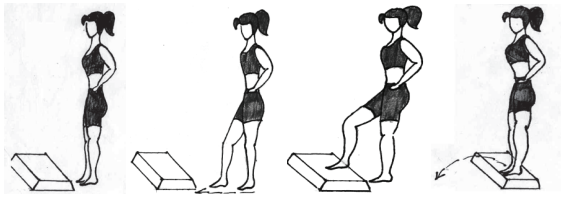
Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.
e-mail: info@tvoru.com.ua
http://www.tvoru.com.ua



4. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – опускаємось зі степ-платформи з іншого боку; 4. – повертаємось обличчям до степ-платформи; 5–8. – повторюємо вправу, повертаємося в в. п. Спускатися зі степ-платформи можна за допомогою стрибка.

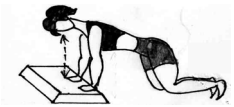


5. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях. 1–2. – випади вперед зі степ-платформи, торкаючись спочатку лівою ногою до підлоги, а потім, повернувши ліву ногу в в. п.; 3–4. – теж саме правою ногою. Одночасно попеременно виконувати махи руками вперед.

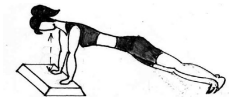


6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – два кроки до степ-платформи; 3–4. – один крок на степ-платформу; 5. – стрибок зі степ-платформи; 6–8. – рухи назад. Не намагайтеся робити відразу швидкі кроки, будьте уважні, а потім можна збільшити темп.

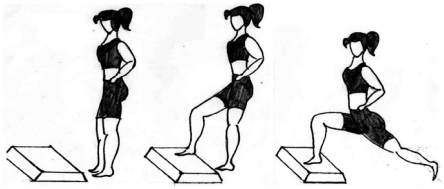
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕОРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ



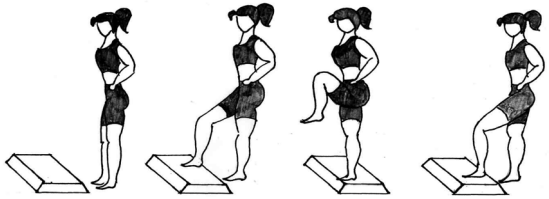
1. В. п. – станьте на коліна обличчям до степ-платформи, обпираємось об неї руками. Виконайте згинання і розгинання рук в упорі лежачи.



2. В. п. – упор об степ-платформу руками, долоні тримайте паралельно. Виконайте згинання і розгинання рук.



3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу відводимо назад, використовуючи напружені м’язи тазу; 3–4. – теж саме іншою ногою.



4. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу, згинаючи в коліні, підтягуємо до тулуба; 3–4. – те саме правою ногою. Тулуб можна подати вперед, нога повинна бути направлена прямо, коліно не треба викручувати назовні.

10. Коник Л. В., Ісаєва М. В., Спузяк В. Б. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр.* / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 1. С. 49 – 52.

11. Круцевич Т. Ю., Усачев Ю. А. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса. *Спорт и здоровье : тез. докл. I Междунар. науч. конгр. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта.* СПб., 2003. Т. 2. С.°43–45.

12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия; пер. с англ. С.°В.°Шенкмана, В.°С.°Шенкмана, В.°Н. Фоминых. 2-е изд., доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

13. Мазурчук О., Навроцький Е. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої аеробіки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2011. № 1 (13). С. 37–40.

14. Рибалко П. Ф. Жуков В. Л., Красілов А. Д. Самостійне оздоровче тренування : навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім.°А.°С.°Макаренка, 2017. 106 с.

15. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2008. № 1/2. С. 9–12.

16. Степанова І. В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять. Донецк, 2006. 35 с.

17. Хлус Н. О. Структура і зміст занять степ-аеробікою в системі фізичного виховання студенток ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр*. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 238–242.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособие. Киев : НУФВСУ, 2006. 72 с.

2. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки: метод. посіб. Івано-Франківськ : Іста, 2005. 34 с.

3. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання.* Київ, 2006. № 5. С. 36–38.

4. Винокурова Л. В. Оздоровча аеробіка. Рівне : РЕГІ ім. акад. С.°Дем'янчука", 2002. 181 с.

5. Давиденко О. В. Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.* Чернігів, 2011. Вип. 86, Т. 1. С. 66 – 70.

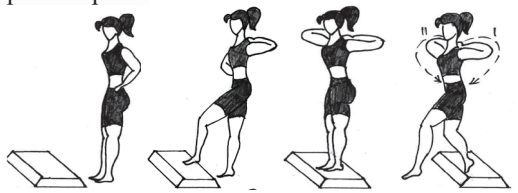
6. Данилевич М. В., Грибовська І. Б., Веретко І. А. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів*. Львів, 2006. С. 44 – 48.

7. Драчук А.І., Цись Д.І., Хлус Н.О., Москаленко І.М. Оптимізація фізичного виховання закладів вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ "ТВОРИ", 2021. 274 с.

8. Дудорова Л. Ю. Вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовленості студенток. *"Здоровье для всех": матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., УО Полесский государственный университет, г. Пинск, 23–24 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь* и др.; ред.кол.: К.К. Шебеко и др.. Пинск : ПолесГУ, 2015. С. 10 – 13.

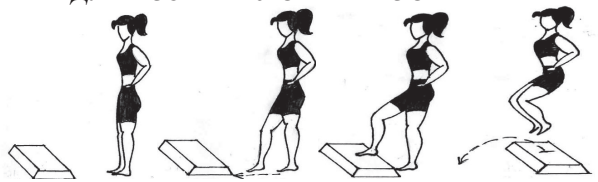
9. Кокарев°Б. В. Черненко°О. Є., Гордейченко°О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посіб. з розділу навчальної дисципліни "Аеробіка" для студ. ф-ту фіз. виховання усіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 70 с.

5. Скручування з опором. Одна сторона степ-платформи на третьому рівні, інша на першому рівні. В. п. – ляжте спиною на степ-платформу так, щоб голова була донизу, ноги на степ-платформі; 1–2. – повороти тулуба вліво, 3–4 – повороти вправо.

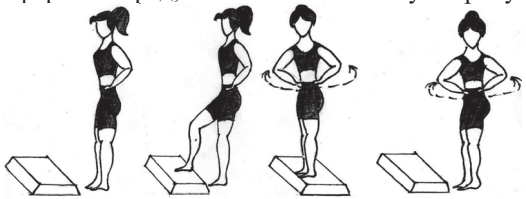


6. Варіація Бейсік-степу, в якому задіяні руки. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – крок лівою ногою на степ-платформу, ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3–4. – крок правою ногою, до правого плеча піднімаємо праву руку; 5–8. – опускаючись з лави, по черзі опускаємо руки на пояс, спочатку з лівої ноги-опускаємо ліву руку, а з правої-праву. Після того, як вправа буде виконуватися з легкістю, беремо в руки гантелі.

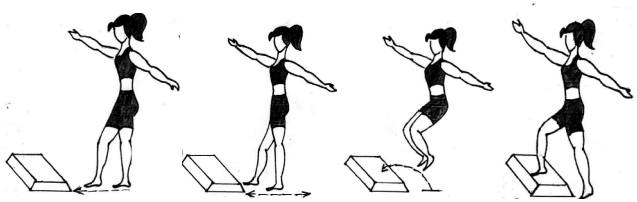
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ



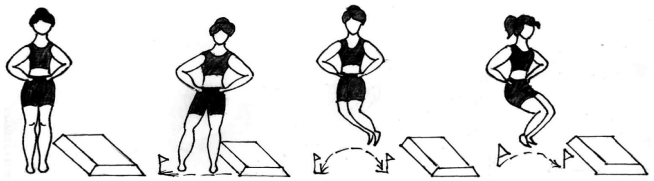
1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – два кроки у напрямку до степ-платформи; 3. – крок на степ-платформу; 4. – стрибок зі степ-платформи вперед; 5–8. – те саме в іншу сторону.



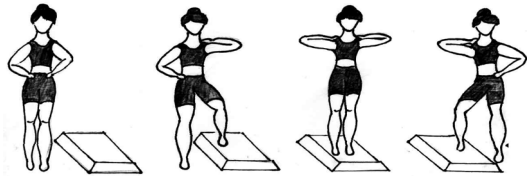
2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – крок на степ-платформу; 3–4. – одночасно на степ-платформі повороти тулуба вправо-вліво; 5–6. – опускаємось на підлогу; 7–8. – повороти тулуба вправо-вліво.



3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи на відстані 2–3 кроки, руки в сторони; 1–2. – два кроки у напрямку до степ-платформи; 3–4. – два кроки назад; 5–6. – крок до степ-платформи; 7. – стрибок на степ-платформу (двома ногами); 8. – крок зі степ-платформи, не повертаючись.



4. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1. – один крок в сторону від степ-платформи; 2. – стрибок двома ногами в тому ж напрямку; 3–4 – повертаючись, стрибок; 5–6. – крок вперед до степ-платформи; 7–8. – стрибок на неї двома ногам одночасно.

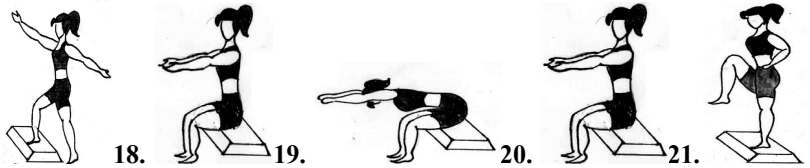


5. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – лівою ногою крок на степ-платформу, одночасно торкаємось лівою рукою лівого плеча; 3–4. – крок на степ-платформу правою ногою і торкаємось правою рукою правого плеча; 5–6. – опускаємо зі степ-платформи спочатку ліву ногу, ліву руку опускаємо на пояс; 7–8. – теж саме правою ногою і правою рукою.

19. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно. 1-3. – нахил вперед донизу, руки разом, тягнутися вперед; 4. – в. п.

20. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, зігнути в колінах, руки за головою. 1-3. – повороти тулуба вправо-вліво; 4. – в.п.

21. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, зігнути в колінах, руки за головою. 1. – праву ногу переносимо на степ-платформу; 2-3. – ліву ногу згинаємо в коліні і максимально піднімаємо до грудей; 4. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 5-8. – те ж саме правою ногою.

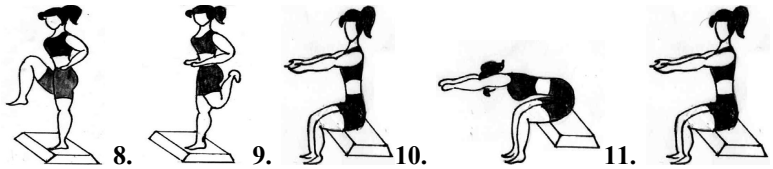


17. **18.** **19.** **20.** **21.**

9. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно. 1-3. – нахил тулуба до правої ноги; 4 – в. п.; 5-7. – те ж саме до лівої ноги; 8. – в. п. Намагатися доторкнутися до стопи. Виконувати 4 рази.

10. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, 1-3. – нахил тулуба вперед донизу, руки разом, тягнутися вперед; 4. – в. п. Виконувати 4 рази. Спина пряма, голова піднята вгору.

11. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, зігнути в колінах, стопи торкаються підлоги, 1-3. – нахил тулуба вперед до степ-платформи; 4. – в. п. Намагатися носком доторкнутися до п'ятки.



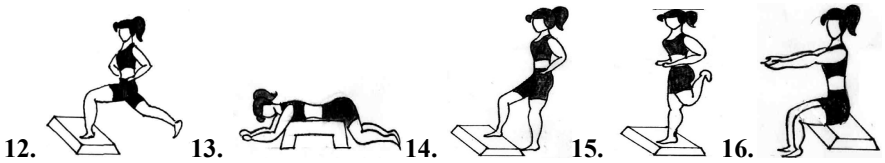
12. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу відводимо назад, використовуючи напружені м'язи тазу; 3-4. – те саме лівою ногою.

13. Степ-платформа стоїть на третьому рівні. В. п. – ляжте на степ-платформу обличчям донизу, руки і ноги на підлозі. 1-3. – підніміться, відірвіть руки і ноги від підлоги, намагайтеся тягнутися вгору; 4. – в. п.

14. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – торкаємось по черзі степ-платформи спочатку п'яткою, потім носком правої ноги; 3-4. – те ж саме з лівої ноги.

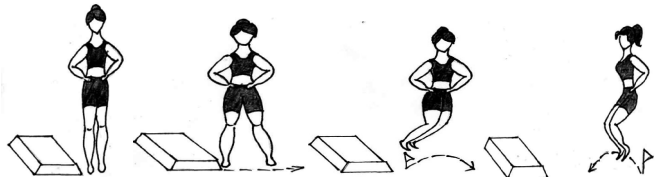
15. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правої ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу з закиданням доторкаємось до сідниці; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу.

16. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, руки на поясі.
1-3. – нахил тулуба вперед донизу, руки разом, тягнутися вперед; 4. – в. п.



17. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – праву ногу відводимо назад, роблячи поперемінні махи руками; 3-4. – те ж саме лівою ногою.

18. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги нарізно. 1-3. – нахил тулуба до правої ноги; 4. – в. п.; 5-7. – те ж саме до лівої ноги; 8. – в. п. Намагатися доторкнутися до стопи.

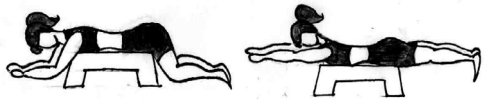


6. В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – крок в сторону протилежну до степ-платформи; 3. – стрибок двома ногами; 4-5 – повертаємося до степ-платформи; 6 – виконуємо стрибок; 7–8. – крок; 9–10. – стрибок на степ-платформу двома ногами; 11–12 – зістрибуємо з нього, але вже з іншого боку. Вправу повторюють 3–5 разів в кожну сторону.

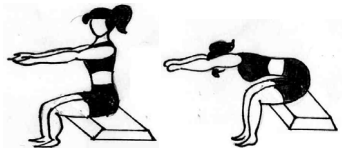
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

1. Випади на степ-платформу. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – випад правою ногою на степ-платформ, ліву ногу ставимо на носок; 3–4. – теж саме лівою ногою.

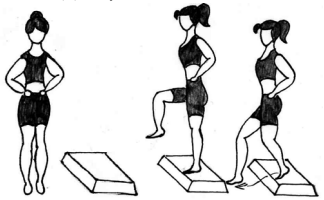
2. Випади зі степ-платформи. В. п – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1–2. – виконуємо випад правою ногою на підлогу, ліву ногу ставимо на носок; 3–4. – теж саме лівою ногою.



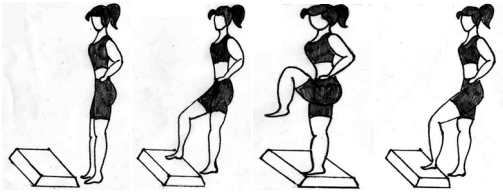
3. Степ-платформа на третьому рівні. В. п. – лежачи на степ-платформі спиною догори, руки і ноги знаходяться на підлозі; 1–3. – відриваємо руки та ноги від підлоги і піднімаємо їх вгору; 4. – в. п.



4. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги разом, руки вперед. 1–3. – нахил тулуба вперед, якомога далі; 4. – в. п. Намагайтеся коліна не згинати.



5. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – крок лівою ногою на степ-платформу, праву ногу згинаємо на 90°; 3–4. – опускаємо праву ногу на підлогу; 5–8 – те ж саме лівою ногою.



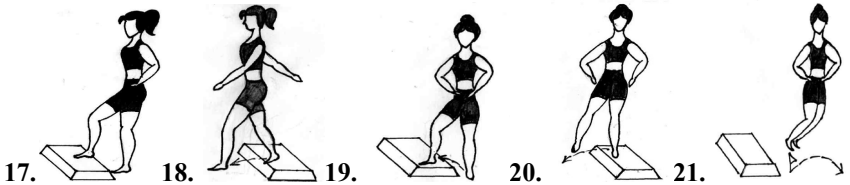
6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1 – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву, згинаючи в коліні, підтягуємо до тулуба; 3–4. – те ж саме правою ногою. Тулуб можна подати вперед, нога повинна бути направлена прямо, коліно не треба викручувати назовні.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

1. Імітація ходьби по сходах. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – крок зі степ-платформи правою ногою; 4. – крок зі степ-платформи лівою ногою.

2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву ногу згинаємо в колінному суглобі, п'ятку підтягуємо до сідниці; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу.

3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї праву ногу; 3. – крок зі степ-платформи лівою ногою; 4. – крок зі степ-платформи правою ногою.



ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

1. Випади на степ-платформу. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – випад правою ногою на степ-платформ, ліву ногу ставимо на носок; 3–4. – теж саме лівою ногою.

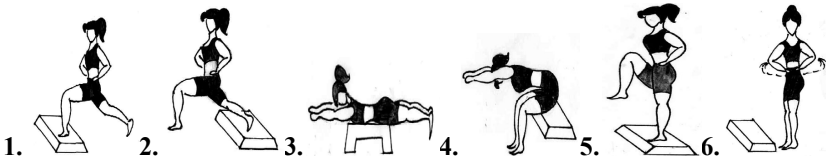
2. Випади зі степ-платформи. В. п – двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1–2. – випад правою ногою на підлогу, ліву ногу ставимо на носок; 3–4. – теж саме лівою ногою.

3. Степ-платформа встановлена на третій рівень. В. п. – на степ-платформі спиною догори, руки і ноги знаходяться на підлозі; 1–3. – відриваємо руки та ноги від підлоги і піднімаємо їх вгору; 4. – в. п.

4. В. п. – сидячи на степ-платформі, ноги разом, руки вперед. 1–3. – нахил тулуба вперед, якомога далі; 4. – в. п. Намагайтеся коліна не згинати.

5. В. п. – лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1–2 – ставимо ліву ногу на степ-платформу, праву ногу згинаємо на 90°; 3–4 – опускаємо праву ногу на підлогу; 5–8 –те ж саме лівою ногою.

6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3. – крок правою ногою на степ-платформу; 4. – праву руку піднімаємо до правого плеча.



7. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліву, згинаючи в коліні, підтягуємо до тулуба; 3-4. – те ж саме правою ногою.

8. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – ліва нога ставиться на степ-платформу, зігнута в коліні; 2. – на неї переноситься вся вага тіла. Спробуйте випрямити ногу; 3-4. – праву при цьому згинайте і підтягуйте вгору; 5-6. – опускайте її донизу; 7-8. – ліву ногу опускаємо зі степ-платформи.

12. В. п. – обома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1-2. – два кроки (по одному кожною ногою); 3-4. – великий крок в сторону; 5-7. – виконуємо чотири основні кроки; 8. – боковий крок іншою ногою. Виконувати вправу 5-7 хвилин.

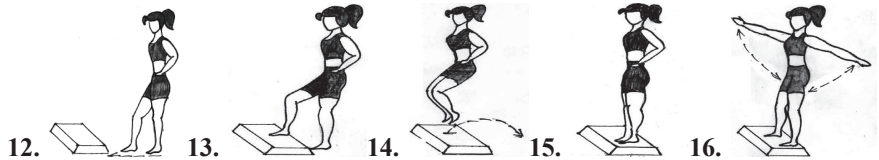
13. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою; 2. – приставляємо до неї на носок ліву ногу; 3. – повертаємо її на підлогу; 4 – опускаємо на підлогу праву ногу.

14. В. п. – двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок в сторону лівою ногою; 2. – стрибок в сторону правою ногою; 3-4. – стрибаємо вгору, опускаємось однією ногою на підлогу, а іншою на лавку.

15. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляємо ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляємо ліву ногу.

16. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях.

1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляємо ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляємо ліву ногу; 5-8. – один приставний крок вправо, потім вліво, руки зігнуті в ліктях.



17. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – торкаємося по черзі степ-платформи спочатку п'яткою, потім носком правої ноги; 3-4. – теж саме лівою ногою.

18. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях. 1. – права нога донизу, права рука донизу; 2. – ліва нога донизу, ліва рука донизу; 3. – права нога вгору, права рука в в. п.; 4. – ліва нога вгору, ліва рука в в. п.

19. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – ліва нога вгору; 3. – ліва нога донизу, руки зігнуті в ліктях; 4. – права нога в сторону-вгору на 90°, руки в сторони.

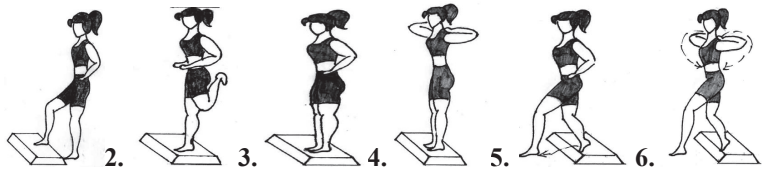
20. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою, п'яткою доторкаємось до підлоги; 2. – в. п. 3. – крок лівою ногою, п'яткою доторкаємось до підлоги; 4. – в. п.

21. В. п. – обличчям до степ-платформи (до вузької сторони степ-платформи), руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – крок лівою ногою на степ-платформу; 3. – стрибок так, щоб ноги опинилися по обидві сторони від степ-платформи; 4. – стрибок на степ-платформу; 5-8. – спускаємося на підлогу спочатку правою ногою, потім лівою.

4.В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – спускаємо праву ногу зі степ-платформи; 4. – спускаємо ліву ногу зі степ-платформи з іншої сторони.

5. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3. – крок правою ногою на степ-платформу; 4. – праву руку піднімаємо до правого плеча.

6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3. – крок правою ногою на степ-платформу; 4. – праву руку піднімаємо до правого плеча.



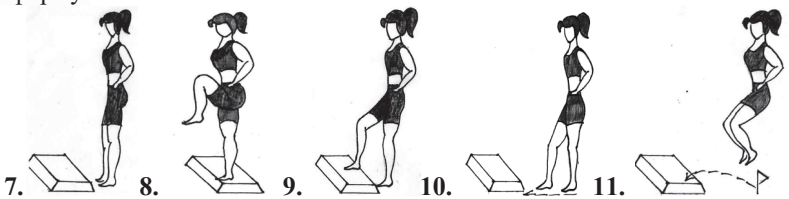
7. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. Приставний крок на підлозі без степ-платформи. 1-4. – кроки з однієї сторони в іншу сторону, приставляючи одну ногу до іншої.

8. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – два приставних кроки вліво; 3. – підведення коліна лівої ноги до грудної клітини; 4. – опускаємо ногу на підлогу; 5-8. – теж саме правою ногою.

9. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок лівою ногою на степ, ліва руку піднімаємо до лівого плеча; 3-4. – крок правою ногою, до правого плеча піднімаємо праву руку; 5-8. – опускаючись зі степ-платформи, по черзі опускаємо руки на пояс, спочатку з лівої ноги-опускаємо ліву руку, а з правої-праву.

10. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, ноги нарізно на відстані 7-10 см, руки опущені вздовж тулуба і зігнуті в ліктях. 1-8. – кроки на одному місці.

11. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи на відстані 1-2 кроки, руки на поясі. 1-4. – крок назад і крок вперед; 5. – стрибок на степ-платформу двома ногами; 6. – стрибок зі степ-платформи; 7 – 12. – стрибок на степ-платформу.



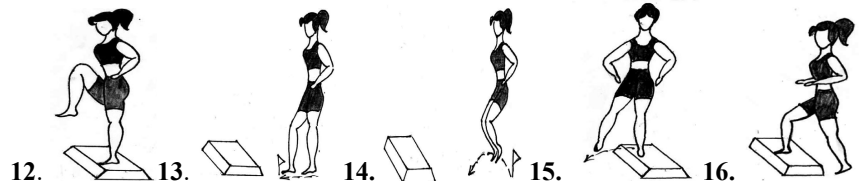
12. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два приставних кроки; 3. – підводимо коліно до грудної клітки; 4. – опускаємо ногу на підлогу; 5-8. – теж саме в іншу сторону.

13. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два кроки кожною ногою; 3. – крок у бік лівою ногою; 4. – крок у бік правою ногою.

14. Стрибки на степ-платформу. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі; 1-2. – два стрибки правою ногою на степ-платформу, руки вгору; 3-4. – два стрибки лівою ногою на степ-платформу, руки до плечей.

15. В. п. – стоячи боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – права нога вгору; 2. – права нога донизу, руки зігнуті в ліктях; 3. – ліва нога вгору; 4. – ліва нога в сторону-вгору на 90°, руки в сторони; 5-8 – те ж саме з лівої ноги вліво, права нога в сторону.

16. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях; 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляючи ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляючи ліву ногу; 5-8. – два приставні кроки вправо, потім вліво.



17. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два кроки; 3-4. – правою ногою крок в сторону; 5-7. – чотири основні кроки; 8. – боковий крок лівою ногою.

18. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. Приставний крок, виконуючи на підлозі без степ-платформи. 1-4. – крок з одного боку в інший бік, приставляючи одну ногу до іншої.

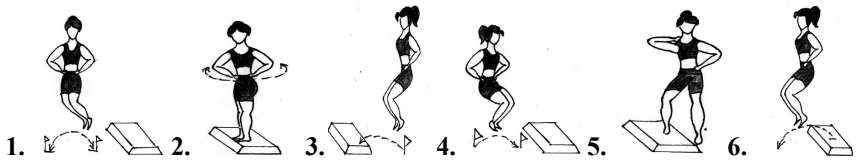
19. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо праву ногу; 3. – крок лівою ногою на другу сторону платформи; 4. – приставляємо праву ногу; 5-8. – теж саме в іншу сторону.

20. В. п. – стоячи обома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях 1. – крок правою ногою вниз в сторону; 2. – крок правою ногою вгору на степ-платформу; 3. – крок лівою ногою вниз в сторону; 4. – крок лівою ногою вгору на степ-платформу.

21. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – два приставних кроки вліво; 3. – підведення коліна лівої ноги до грудної клітини; 4. – опускаємо ногу на підлогу; 5-8. – теж саме правою ногою.

лівого плеча; 3–4. – крок на степ-платформу правою ногою і торкаємось правою рукою правого плеча; 5–6. – опускаємо зі степ-платформи спочатку ліву ногу, ліву руку опускаємо на пояс; 7–8. – теж саме правою ногою і правою рукою.

6. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – два кроки у напрямку до степ-платформи; 3. – крок на степ-платформу; 4. – стрибок зі степ-платформи вперед; 5–8. – те саме в іншу сторону.



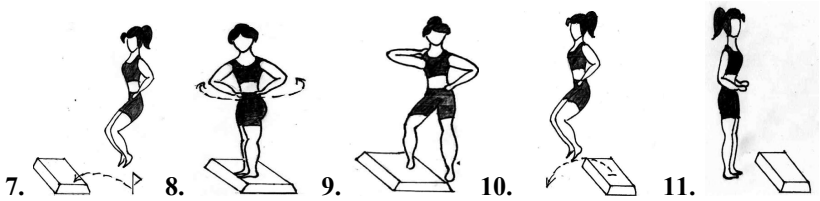
7. В. п. – стоячи боком до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок в сторону протилежну до степ-платформи; 3. – стрибок двома ногами; 4-5. – повертаємося до степ-платформи; 6. – стрибок; 7-8. – крок; 9-10. – стрибок на степ-платформу двома ногами; 11-12. – стрибок з неї, але вже з іншого боку.

8. В. п. – стоячи боком до степ-платформи, руки на поясі. 1. – двома ногами стрибаємо на степ-платформу; 2-4. – на степ-платформі стрибки навколо своєї осі з максимально можливим оборотом до повернення в в. п. Спочатку це може бути чотири обороти, потім три та два.

9. В. п. – стоячи обличчям до вузької сторони степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок на степ-платформу правою ногою; 3-4. – потім лівою; 5 – стрибок зі степ-платформи, ноги по її обидві сторони (степ-платформа знаходиться між ногами); 6. – стрибок на степ-платформу двома ногами; 7-8. – спускаємося зі степ-платформи; спочатку правою ногою, потім лівою.

10. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – піднімаємо спочатку ліву ногу; 2. – приставляйте до неї праву; 3. – невеликий стрибок; 4. – спускаємося з іншого боку степ-платформи так, щоб вона залишилася позаду вас.

11. Ця вправа називається “перехід”. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1-2. – крок на степ-платформу; 3-4. – крок зі степ-платформи з поворотом обличчям до степ-платформи. Перехід виконується по діагоналі.



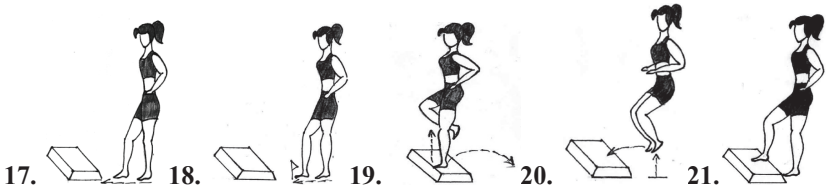
17. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два кроки; 3-4. – правою ногою крок в сторону; 5-7. – чотири основні кроки; 8. – боковий крок лівою ногою.

18. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок вправо; 2. – при перенесенні ваги на праву ногу присідаємо; 3-4 – в. п.; 5-8. – теж саме лівою ногою.

19. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – праву ногу згинаємо в колінному суглобі, п'ятку підтягуємо до сідниці; 3. – опускаємо праву ногу на підлогу; 4. – опускаємо ліву ногу на підлогу.

20. В. п. – стоячи на степ-платформі правим боком, руки на поясі. 1-2. – крок в сторону від степ-платформи; 3. – стрибок двома ногами; 4. – в. п.; 5. – стрибок двома ногами; 6-7. – крок; 8. – стрибок на степ-платформу двома ногами.

21. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-4. – кроки на степ-платформу, поперемінно торкаємося правою рукою правого плеча, лівою рукою лівого плеча.



ВПРАВИ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

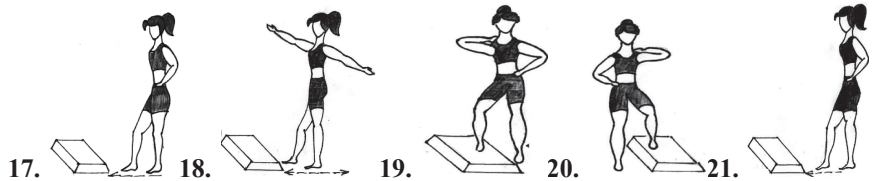
1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – два кроки у напрямку до степ-платформи; 3. – крок на степ-платформу; 4. – стрибок зі степ-платформи вперед.

2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – крок на степ-платформу; 3–4. – на степ-платформі повороти тулуба вправо-вліво.

3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи на відстані 2–3 кроки, руки в сторони; 1–2. – два кроки у напрямку до степ-платформи; 3–4. – два кроки назад; 5–6. – крок до степ-платформи; 7. – стрибок на степ-платформу (двома ногами); 8. – крок зі степ-платформи, не повертаючись.

4. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1. – один крок в сторону від степ-платформи; 2. – стрибок двома ногами в тому ж напрямку; 3–4. – повертаючись, стрибок; 5–6. – крок вперед до степ-платформи; 7–8. – стрибок на неї двома ногам одночасно.

5. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – лівою ногою крок на степ-платформу, одночасно торкаємось лівою рукою



ВПРАВИ НА РОЗВИТОК СИЛИ

1. В. п. – станьте на коліна обличчям до степ-платформи, обпираємось об неї руками. Виконайте згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

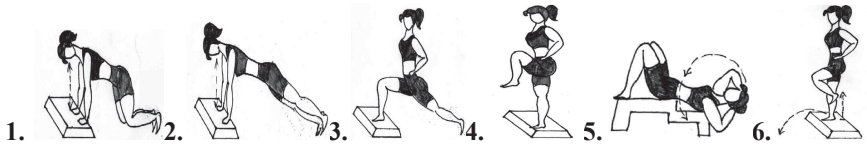
2. В. п. – упор об степ-платформу руками, долоні тримайте паралельно. Виконайте згинання і розгинання рук.

3. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1 – крок правою ногою на степ-платформу; 2 – ліву ногу відводимо назад, використовуючи напружені м'язи тазу; 3–4 – теж саме іншою ногою.

4. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1 – крок правою ногою на степ-платформу; 2 – ліву ногу, згинаючи в коліні, підтягуємо до живота; 3–4 – те саме правою ногою.

5. Скручування з опором. Поставте одну сторону степ-платформи на третій рівень, одну на перший. В. п. – ляжте спиною на степ-платформу так, щоб голова була донизу, ноги на степ-платформі. 1–2 – повороти тулуба вліво, 3–4 – повороти вправо.

6. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок правою ногою на підлогу; 2. – повертаємо праву ногу на степ-платформу; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п.



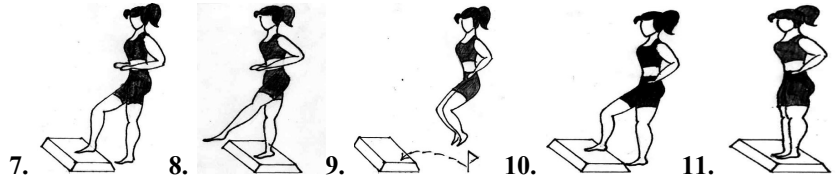
7. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок лівою ногою на степ-платформу, ліву руку піднімаємо до лівого плеча; 3-4. – крок правою ногою, до правого плеча піднімаємо праву руку; 5-8. – опускаючись з лави, по черзі опускаємо руки на пояс, спочатку з лівої ноги-опускаємо ліву руку, а з правої-праву.

8. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу; 3-4. – ліву ногу відкидаємо перед собою, нібито виконуємо удар; 5-8. – теж саме правою ногою.

9. В. п. – стоячи на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок спочатку правою ногою на підлогу; 2. – в. п.; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п.

10. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2 – крок на степ-платформу; 3-4. – виконуємо крок зі степ-платформи з поворотом обличчям до степ-платформи. Перехід виконується за ходою.

11. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок на степ-платформу; 3-4. – крок зі степ-платформи з поворотом. Перехід виконується по діагоналі.



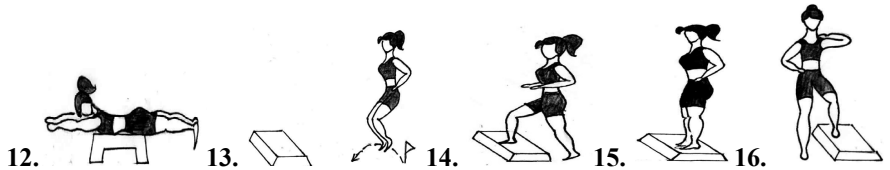
12. Степ-платформа стоїть на третьому рівні. В. п. – ляжте на степ-платформу обличчям вниз, руки і ноги на підлозі; 1-3. – підніміться, відірвіть руки і ноги від підлоги, намагайтеся тягнутися вгору; 4. – в. п.

13. Стрибки на степ-платформу. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі; 1-2. – два стрибки правою ногою на степ, руки вгору; 3-4. – два стрибки лівою ногою на степ-платформу, руки до плечей.

14. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляючи ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляючи ліву ногу.

15. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляючи ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляючи ліву ногу; 5-8. – два приставні кроки вправо, потім вліво.

16. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1-2. – крок правою ногою на степ-платформу, приставляючи ліву ногу; 3-4. – крок правою ногою донизу, приставляючи ліву ногу; 5-6. – приставний крок вправо; 7-8. – приставний крок вліво.



17. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – лівою ногою мах вперед; 3. – ліву ногу ставимо на степ-платформу; 4-5. – руки в сторони; 6. – мах правою ногою; 7. – праву ногу ставимо на підлогу; 8. – ліву ногу ставимо на підлогу.

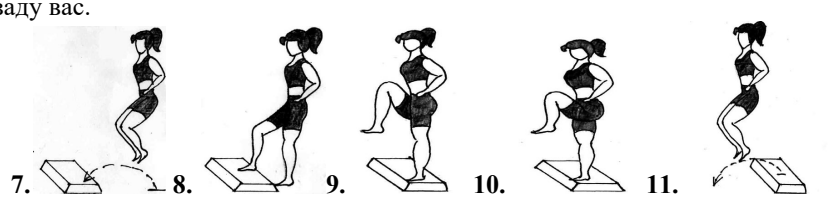
18. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1-2. – згинаємо праву ногу в коліні, крок на степ-платформу; 3. – рух

8. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-4. – кроки на степ-платформу. Навантаження в цьому разі можна збільшити за рахунок підняття висоти степ-платформи і збільшення темпу музики.

9. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – ліву ногу, зігнуту в коліні поставте на степ-платформу, перенесіть всю вагу свого тіла на неї; 3. – випрямляємо ліву ногу; 4. – згинаємо в коліні праву ногу, 5-6. – підтягуємо її вгору; 7. – різко опускаємося на підлогу; 8. – приставте ліву ногу.

10. Теж саме що в вправі № 3, але виконуємо з правою ногою. Навантаження в цьому разі можна збільшити за рахунок підняття висоти степ-платформи і збільшення темпу музики.

11. В. п. – обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – піднімаємо ліву ногу; 2. – приставляйте до неї праву; 3. – виконуємо невеликий стрибок; 4. – спускаємося з іншого боку степ-платформи так, щоб вона залишилася позаду вас.



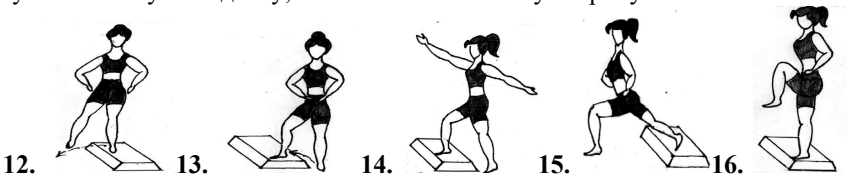
12. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – лівою ногою стати на степ-платформу; 2. – закидання правої гомілки; 3. – опускаємо праву ногу на підлогу; 4. – в. п.

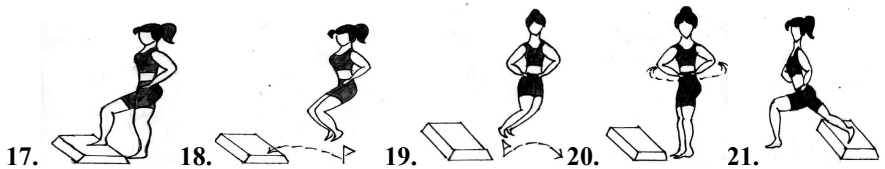
13. В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – закидання лівої гомілки; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – в. п.

14. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок лівою ногою на степ-платформу; 2. – праву ногу відводимо назад, роблячи поперемінні махи руками; 3-4. – теж саме лівою ногою.

15. В. п. – стоячи станьте обома ногами на степ-платформу, руки зігнуті в ліктях. 1. – випад зі степ-платформи лівою ногою, торкаючись підлоги; 2. – в. п.; 3-4. – теж саме виконуємо правою ногою.

16. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два приставних кроки; 3. – підводимо коліно до грудної клітки; 4. – опускаємо ногу на підлогу; 5-8. – теж саме в іншу сторону.





ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – ставимо ліву ногу на лівий край степ-платформи; 2. – праву ногу на правий край степ-платформи, руки в сторони; 3. – крок правою ногою на підлогу; 4. – приставляємо ліву ногу.

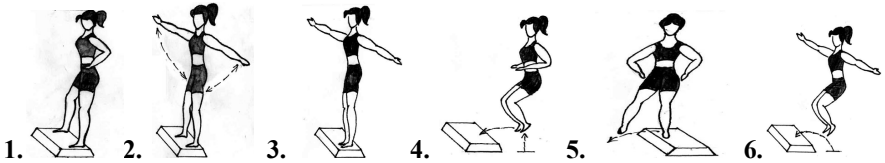
2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на правий край степ-платформи; 2. – ліву ногу на лівий край степ-платформи; 3. – крок лівою ногою на підлогу; 4. – приставляємо праву ногу.

3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу (виконуємо крапку), руки в сторони; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – приставляємо до неї праву ногу.

4. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок правою ногою на підлогу; 2. – повертаємо праву ногу на степ-платформу; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п.

5. В. п. – стоячи правим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – носком лівої ноги торкаємося степ-платформи поряд з правою ногою; 3. – праву ногу ставимо на підлогу; 4. – поряд ставимо ліву ногу. Одночасно виконуємо махи руками.

6. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок правою ногою на підлогу; 2. – повертаємо праву ногу на степ-платформу; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п.



7. В. п. – обличчям до степ-платформи на відстані 2-3 кроків, руки опущені вздовж тулуба і зігнуті в ліктях. 1-2. – два кроки до степ-платформи; 3-4. – два кроки назад; 5-6. – крок до степ-платформи; 7 – стрибок на неї двома ногами; 8 – крок назад зі степ-платформи.

лівою ногою, ніби ми збираємося перенести її на степ-платформу; 4. – опускаємо її назад на підлогу; 5-7. – доторкаємося гантелями до плечей-в сторону-до плечей; 8. – опускаємо праву ногу на підлогу.

19. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1-2. – крок на степ-платформу; 3-4. – крок зі степ-платформи з поворотом. Перехід виконується по діагоналі.

20. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, в руках тримаємо гантелі. 1. – крок правою ногою на степ-платформу, руки на рівні плечей; 2. – лівою ногою підйом коліна вперед вгору, руки підняти вгору; 3. – крок лівою ногою донизу, руки опущені донизу; 4. – права нога донизу; 5. – ліва нога вгору, руки на рівні плечей; 6. – правою ногою підйом коліна вперед-вгору, руки підняти вгору; 7. – права нога донизу, руки опустити донизу; 8. – ліва нога донизу.

21. Степ-платформа стоїть на третьому рівні. В. п. – ляжте на степ-платформу обличчям вниз, руки і ноги на підлозі; 1-3. – піднімання тулуба, намагатися тягнутися вгору; 4. – в. п.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

1. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1 – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – випад лівою ногою, нібито виконуємо удар; 3. – опускаємо ліву ногу на підлогу; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу.

2. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1–2. – стрибок на степ-платформу; 3–4. – стрибок в в. п.

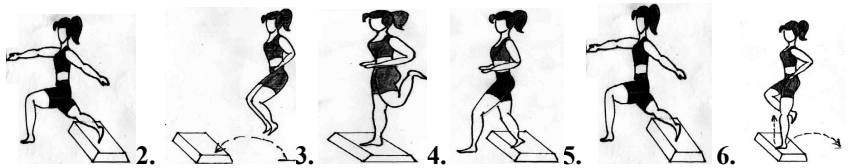
3. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок на степ-платформу правою ногою; 2. – ліву ногу згинаємо в коліні, п’ятку підтягуємо до сідниці; 3. – опускаємо ліву ногу випадом на підлогу, руки в сторону; 4. – опускаємо праву ногу на підлогу.

4. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу; 2. – приставляємо до неї ліву ногу; 3. – опускаємось зі степ-платформи з іншого боку; 4. – повертаємось обличчям до степ-платформи; 5–8. – повторюємо вправу, повертаємося в в. п. Спускатися зі степ-платформи можна за допомогою стрибка.

5. В. п. – двома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях. 1–2. – випади вперед зі степ-платформи, торкаючись спочатку лівою ногою до

підлоги, а потім, повернувши ліву ногу в в. п.; 3–4. – теж саме правою ногою. Одночасно поперемінно виконувати махи руками вперед.

6. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки на поясі. 1. – стрибок правою ногою на підлогу; 2. – повертаємо праву ногу на степ-платформу; 3. – стрибок лівою ногою по іншу сторону степ-платформи; 4. – в. п.



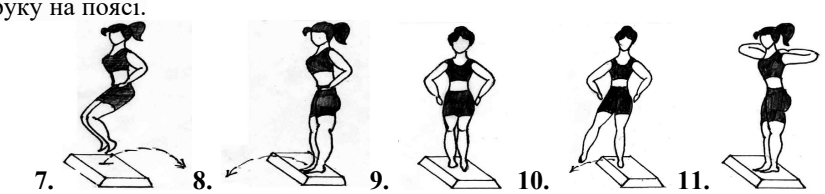
7. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – два кроки до степ-платформи; 3-4. – один крок на степ-платформу; 5. – стрибок зі степ-платформи; 6-8. – виконуємо рухи назад.

8. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – два кроки до степ-платформи з поворотами тулуба вправо-вліво; 3-4. – один крок на степ-платформу; 5. – стрибок зі степ-платформи; 6-8. – рухи назад.

9. В. п. – стоячи на степ-платформі лівим боком, руки на поясі. 1. – крок в сторону від степ-платформи; 3. – стрибок двома ногами; 4. – в. п.; 5. – стрибок двома ногами; 6-7. – крок; 8. – стрибаємо на степ-платформу двома ногами.

10. В. п. – стоячи на степ-платформі правим боком, руки на поясі. 1-2. – крок в сторону від степ-платформи; 3. – стрибок двома ногами; 4. – в. п.; 5. – стрибок двома ногами; 6-7. – крок; 8. – стрибаємо на степ-платформу двома ногами.

11. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – крок лівою ногою на степ-платформу, ліва рука до плеча; 3-4. – крок правою ногою на степ-платформу, права рука до плече, 5-6. – крок назад зі степ-платформи лівою ногою, ліву руку на пояс; 7-8. – крок правою ногою, праву руку на поясі.



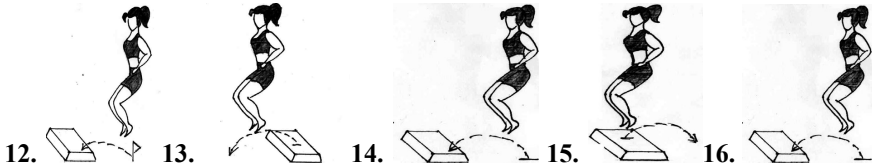
12. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи на відстані 1-2 кроків, руки на поясі. 1-2. – крок назад; 3-4. – крок вперед; 5-6. – стрибок на степ-платформу; 7-8. – в. п.

13. В. п. – стоячи обличчям до вузької сторони степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою; 2. – крок лівою ногою; 3. – стрибок зі степ-платформи, обидві ноги знаходяться по різним сторонам степ-платформи; 4. – стрибок на степ-платформу; 5-6. – стрибок зі степ-платформи на степ-платформу; 7. – опускаємо праву ногу, 8. – ліву ногу на підлогу.

14. В. п. – стоячи ноги нарізно збоку від степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – стрибок через степ-платформу; 2. – стрибок на степ-платформу, ноги разом; 3. – стрибок, ноги по обидві сторони степ-платформи; 4. – стрибком в. п.

15. В. п. – стоячи боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – крок в сторону до степ-платформи; 3-4. – стрибок двома ногами на степ-платформу; 5-6. – повертаємось на степ-платформу; 7-8. – стрибок зі степ-платформи.

16. В. п. – стоячи боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2 – крок в сторону до степ-платформи; 3-4. – стрибок двома ногами на степ-платформу, хлопок руками над головою; 5-6. – повертаємось на степ-платформі; 7-8. – стрибок зі степ-платформи.



17. В. п. – стоячи лівим боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1. – крок правою ногою на степ-платформу, руки зігнуті в ліктях; 2. – крок лівою ногою; 3. – крок правою ногою вниз; 4. – приставити ліву ногу.

18. Стрибки на степ-платформу. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два стрибки правою ногою на степ-платформу, руки вгору; 3-4. – два стрибки лівою ногою на степ-платформу, руки до плечей.

19. В. п. – стоячи ноги нарізно боком до степ-платформи, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – два стрибки донизу, ноги нарізно; 3-4. – два стрибки на степ-платформу, ноги разом.

20. В. п. – стоячи обличчям до степ-платформи, руки на поясі. 1-2. – два кроки до степ-платформи з поворотами тулуба вправо-вліво; 3-4. – один крок на степ-платформу; 5. – стрибок зі степ-платформи; 6-8. – виконуємо рухи назад.

21. В. п. – стоячи двома ногами на степ-платформі, руки зігнуті в ліктях. 1-2. – випади вперед зі степ-платформи, торкаючись спочатку лівою ногою до підлоги, а потім, повернувши ліву ногу у в. п.; 3-4. – теж саме правою ногою.